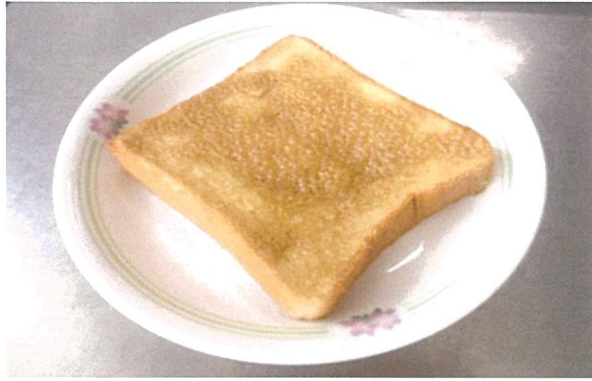


セサミトースト



●ごまについて

ごまは味や香りが良いのが特徴で、大きくわけて「白ごま」「黒ごま」「金ごま」の3種類があります。たんぱく質や脂質、ビタミンなど、たくさんの栄養素が入っています。昔は「食べる薬」としてとても大事にされ、大切な栄養補給源でした。今では料理の他に製菓にも使われることもあります。また、ごまの実を炒って採油するごま油にも原料として使われています。

材料（4人分）		切り方	作り方
食パン	4枚		① ごまをミキサーにかける。 ② バターはホイップし、はちみつと①を混ぜる。 ③ パンに混ぜ合わせた②をぬり、オーブンで焼く。 （220℃で8分程）
バター	5g		
はちみつ	小さじ2		
ごま	小さじ4		

- ・すりごまを使うとより簡単に作ることができます。
- ・バターは一度溶かしてしまうと風味が弱くなるので、注意しましょう。

