

ごま和え



●ごまについて

ごまの一粒はとても小さいですが、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。

ごまの種皮は固く、人間は消化することができません。すりつぶすことで、ごまの栄養を効率よくとることができます。ごまをすりつぶすのが大変なときは、すりごまを使うと簡単に作ることができます。

材料（4人分）		切り方	作り方
小松菜	30g	長さ3cm	① 野菜はゆでて、水気をよく切る。 ② ごまはすりつぶし、★の材料を合わせる。 ③ ゆでた野菜と②を和えたらできあがり。
にんじん	10g	千切り	
もやし	20g		
★ごま	大さじ1と1/3		
★しょうゆ	大さじ1/2強		
★砂糖	大さじ1/3強		
★赤みそ	小さじ2/3		
塩(茹で用)	適量		

・すりごまを使うとより簡単に作ることができます。

