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
小松菜	30ｇ	長さ3ｃｍ
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	

作り方

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。