



ごま和え



優しい甘さのごま和えは、子どもたちに大人気です。給食では、ほうれん草だけではなく、数種類の野菜を使って作ります。他にも、白菜や人参、竹輪などを使ったごま和えもあります。



【1人分の栄養価】

エネルギー：43kcal
タンパク質：2.3g
塩分：0.5g

ねりごまだけではなく、すりごまを使ってもおいしくできます。野菜から水分が出やすいので、食べる直前に和えましょう。

作り方

材料	4人分
ほうれん草	80g
キャベツ	80g
もやし	140g
白ねりごま	大さじ1弱
◆砂糖	大さじ1弱
◆醤油	小さじ2強

- 1 ほうれん草は2cm長さ、キャベツは4mm幅に切る。
- 2 もやし、ほうれん草、キャベツをさっと茹で、冷まし、水気を切る。
- 3 野菜を◆の調味料と白ねりごまで和え、味を調える。

「ごま」は良質な脂質、ビタミン、ミネラル、現代人に不足しがちなカルシウムや鉄を豊富に含む優れた食品です。ごまは皮が固いので、すりごまやねりごまにすると、香りと消化吸収がよくなります。

