

豚肉のごままぶし



ひとくちメモ

・・・ごまの栄養・・・

ごまは白、黒、金の大きく3種類に分けられますが、栄養成分はほとんど同じです。成分の約半分は脂質で、脂質に含まれる脂肪酸は人の体では合成できない必須脂肪酸のリノール酸やオレイン酸が多く含まれています。またごまに含まれるセサミンは酸化防止効果があり、動脈硬化や脂質異常症等の予防効果が期待されると言われています。

参考：農林水産省HP

作り方

材料と分量 (4人分)

| | |
|----------|--------|
| 豚肉(うす切り) | 200g |
| にんじん | 40g |
| ごぼう | 30g |
| しょうが | 少々 |
| こんにゃく | 小1/2枚 |
| ごま(白) | 大さじ4 |
| しょうゆ | 小さじ4 |
| 砂糖 | 小さじ4 |
| みりん | 小さじ1 |
| 酒 | 小さじ2 |
| 水 | 大さじ3程度 |

調味料



- 1 こんにゃくを太めの千切りにする。
- 2 にんじんをせん切り、ごぼうはさがきにして水につけアクを抜く。しょうがはみじん切りにする(チューブでもよい)。
- 3 調味料・水を煮立たせ、しょうが・豚肉を入れてほぐし、こんにゃく・ごぼう・にんじんを入れ、汁がなくなるまで炒りつける。
(豚肉の代わりに牛肉でもおいしくできます)
- 4 ごまをふって仕上げる。
(切りごまにするとよい)

一人分の栄養価

エネルギー 159kcal
たんぱく質 10.8g

この料理を作ったら
写真をとって
送ってね!
[\(ここをタップ\)](#)



ごはん 牛乳
豚肉のごままぶし
とうがんのすまし汁



2018年6月の給食献立より