

ごま塩



ひとくちメモ

一見地味な存在の「ごま塩」ですが、出来立ての香ばしさは格別です！市販品にはない分離しないごま塩を、ぜひ作ってみてください。
おにぎりやおべんとうにも大活躍します。

作り方

材料と分量

いりごま（黒）	大さじ2
しお	小さじ1
みず	大さじ1

※全体の割合

塩：水：黒ごまが1：3：6。

好みの分量でつくってください。



- 1 鍋に分量の塩と水を入れます。
- 2 黒ごまを加えたら弱火で点火する。
- 3 やさしく混ぜながらじっくり水分をとばす。
- 4 完全に水分がとび、黒ごまに薄く塩がついてグレーになったら完成。

栄養価

エネルギー 12kcal

たんぱく質 0.4g



ごはん 牛乳
変わりきんぴら
つみれ汁 ごま塩

2022年12月の給食献立より

