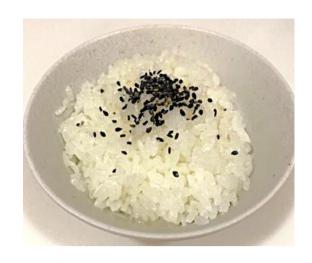
## ごま塩





## 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。

## 作以方



いりごま(黒)	大さじ2
しお	小さじ1
みず	大さじ1



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。



塩:水:黒ごまが1:3:6。

好みの分量でつくってください。



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

