

ごま酢あえ



ひとくちメモ

・・・ごまの栄養・・・

- ごまは約50%が脂質、20%がたんぱく質です。この主成分の他にセサミン、セサミノールなど微量成分が含まれていて、これらのリグナン物質（ゴマリグナン）には優れた抗酸化作用があります。
- ごまの消化吸収を高めるために、そのまま食べるよりすったり指でつぶして「ひねりごま」にして食べる方がおすすめです。

作り方

材料と分量 (4人分)

きゅうり	1/2本
塩	少々
にんじん	20g
切干しだいこん	30g
ごま(白)	大さじ1
しょうゆ	小さじ2
砂糖	大さじ1
酢	大さじ1



1 きゅうりを2mmの輪切りにし、塩をふり10分くらいおいてから水をきる。



2 切干しだいこんはたっぷりの水に30分くらいつけてもどす。食べやすい大きさに切り、ゆでて水にとり冷ます。



3 にんじんをせん切りにし、熱湯をかけて冷ます。

4 しょうゆ・砂糖・酢を合わせ、よく混ぜる。



5 きゅうり・にんじん・切干しだいこんに調味料・ごまを入れ、あえる。



一人分の 栄養価

エネルギー 55kcal
たんぱく質 2.1g
(八訂食品成分表の値)

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



※給食写真は、切干しだいこんときゅうりのごま酢あえです。



はいがごはん
ビーフカレー ごま酢あえ
ブルーんはっこう乳

2021年10月の給食献立より

