



ほうれん草のごま煮

ごまの香ばしさが食欲をそそります！

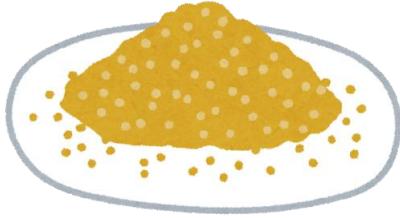
材料(中学生1食分)

にんじん	7.5g
ほうれん草	110.0g
すりごま	4.5g
濃口しょうゆ	3.5g
けずりぶし	0.3g



作り方

- ① ほうれん草は流水でよく洗い、2cm位に切ってゆで、冷水にはなして充分に水切りする。
- ② にんじんはせん切りにしてゆでる。
- ③ すりごまはさつといる。
- ④ けずりぶしでだしをとる。
- ⑤ 定量のだし汁、しょうゆを煮たててほうれん草、にんじんを加えて煮る。
(だし汁1人当り 7.5cc)
- ⑥ 最後にすりごまを加えて仕上げる。



★給食では、ごまを色々な献立に使っています
★ごまの中には色々な栄養がぎゅっと詰まっています。

50%が油分、20%がたんぱく質、残りの30%がビタミン、ミネラル、食物繊維です。

特に「ゴマリグナン」という成分には、若返りの効果があるそうです。