かんたんレシピで気軽に作ろう！

栄養満点 ごま レシピ

さんまのごま焼き

《材料：４人分》

さんま・・・・・・・・・４尾
塩・・・・・・小さじ１／２
小麦粉・・・・・・大さじ２
酒・・・・・・・・大さじ２
白ごま・・・・・・大さじ４
油・・・・・・・・・・適宜
アスパラガス・・・・・４本
椎茸・・・・・・・・小８枚
れんこん・・・・・５～６㎝
マヨネーズ・・・・大さじ３
ポン酢・・・・・・
大さじ１と１／２

【１人あたり　エネルギー 382kcal　塩分 1.5g　1食分 170円】

1　さんまは頭とはらわたを除き、水で洗って水けをふき、包丁で３枚におろし、腹骨を漉き取る。おろし身に、塩をふって１５分おき、水気をふきとる。
2　アスパラは３～４等分に切る。しいたけも軸をとる。れんこんは５mm厚さに切る。
3　小麦粉と酒を混ぜ合わせ、１の両面に付け、皮面だけに白ごまをつける。
4　フライパンに油を熱しまず野菜を焼く。その後、残りの油を足し、ごまの面を上にしていわしを入れ、３～４分かけて焼く。裏返して、中まで火を通す。
5　お皿にいわしと焼き野菜を盛り付ける。マヨネーズとポン酢を合わせたソースを添える。

ごまの食感がおいしく、香ばしい香りでお箸が進みます。是非、お試し下さい。

豚肉の甘酢ごま焼き

《材料：４人分》

豚こま・・・・・・４００ｇ
かたくり粉・・・・大さじ２
サラダ油・・・・・小さじ１
酢・・・・・・・・大さじ４
砂糖・・・・・・・大さじ３
しょうゆ・・・・・大さじ３
白ごま・・・・・・大さじ５
プチトマト・・・・・１２個
カット野菜・・・・・・適量

【１人あたり　エネルギー 330kcal　塩分 2.1g　1食分 260円】

1　タレの調味料を合わせておく 。
2　豚こまにまんべんなくかたくり粉をまぶす。
3　フライパンに薄く油を敷き、肉をやや弱めの中火で焦がさないよう焼く。
4　しっかり火が通ったらフライパンにタレを入れ、強火で一気に絡め煮詰める。
5　汁気が殆ど無くなり、白ゴマを和えたら出来上がり。
6　カット野菜を添えて盛り付ける。

甘酢を絡めた豚肉に白ごまをプラス！
ジューシで、香ばしく、ご飯が進みます。是非お試しください！

さつまいもと水菜のごまマヨ和え

《材料：４人分》

さつまいも・・・・２００ｇ
サラダ水菜・・・・・５０ｇ
マヨネーズ・・・・大さじ２
黒すりごま・・・・大さじ１
砂糖・・・・・・・小さじ１
酢・・・・・・・・小さじ２
塩・・・・・・・・・・適量

【１人あたり　エネルギー 289kcal　塩分 0.8g　1食分 77円】

1　さつまいもを一口大に乱切りし、しばらく水に晒しておく。
2　サラダ水菜は食べやすい長さにカットしておく。水にさらし、しっかりと水切りをしておく。
3　１のさつまいもを、レンジ600ｗで５～６分加熱して柔らかくする。
4　タレを合わせておく。
5　２と３を４で和える。味をみて塩で調整する。

まろやかなゴママヨサラダ！
サツマイモの甘みがしっかり味わえます。是非お楽しみ下さい。