

胡麻(ごま)



ごまは種皮の色によって黒ゴマ、白ゴマ、金ゴマに分けられますが、栄養的にはほとんど差はありません。

食物繊維や**ビタミン E**、コレステロール値の上昇を抑える**オレイン酸**が豊富で、**鉄**などのミネラルも含まれています。

すったり、刻んだりすることで消化・吸収が良くなります。様々な料理に足してみましょ！

ごまには**セサミン**という物質が多く含まれ、抗酸化物質として働きます。肝臓に働き、活性酸素が体内で生成されるのを抑えて、細胞の老化を抑制する作用があるといわれています。

作ってみよう！

卵を使わないごまクッキー

- ① 室温にもどしたバターに砂糖を加え、泡だて器で混ぜてクリーム状にする。
- ② ★を①に3~4回に分けて加え、粉っぽさがなくなるまで混ぜる。(生地がまとまるまで頑張りましょう！)
- ③ 広げたラップに生地を移して包み、20cm程度の棒状に成形したあと冷蔵庫で一時間ほど休ませる。
- ④ 休ませた後に5mm程の厚さに切り予熱が完了したオーブンで170度・15分間焼いてできあがり。



○材料○ (約30枚分)

バター	80g
砂糖	40g
★コーンスターチ	20g
★すりごま(白)	30g
★ごま(白黒どちらでも)	大さじ1
★薄力粉	120g
※オーブンは200度に予熱しておく。	
★印の材料はあらかじめ混ぜておく。	

一枚当たり50kcal たんぱく質:0.6g
脂質:2.9g 炭水化物:5.2g