

## おすすめレシピ

### ◎子どもに食べさせたい料理

～青森の郷土料理です～

<ごままんま風おにぎり> (こども一人当たりの分量)

①米	30 g
②黒すりごま	2.5 g
③しょうゆ	1.5 g
④砂糖	1.3 g
⑤塩	0.2 g
⑥水	小1弱



- 1 ②以下を混ぜてラップを軽くかけ、500Wの電子レンジで1分加熱する。。
- 2 1を①で炊いたご飯に混ぜておにぎりを握る。

◎ 本来はもち米を蒸し、黒ごま、砂糖、しょうゆ、枝豆、栗など季節のものを入れた、栄養価が高い一品です。もち米は子供が好まない傾向がありますので8月10日のおやつはうるち米で作製します。ごまは、香り高いだけではなく、良質なたんぱく質、食物繊維、鉄分、カルシウム、ビタミン類などを含み、油は不飽和脂肪酸でコレステロールを含みません。油分が多いので摂りすぎに気を付けながら使用したい食材です。