

すりごまおせち(3種)

～セサミンたっぷりの簡単おせち！～



使用商品：金ごますりごま 60g <http://www.kingoma.co.jp/p2-38.html>

<材料> 4人分

<作り方>

すりごまたたきごぼう

ごぼう 1本
ミツバ 1束
A(だし汁50cc、醤油大1と1/2、
砂糖大1、金ごま練りごま大2)
金ごますりごま 大2、ゆず少々

すりごまベーコン衣の里芋

里芋 300g
ベーコン 2枚
金ごますりごま 大2
とけるスライスチーズ 3枚
塩、黒コショウ 少々

ブリの梅肉すりごま焼き

ブリ 4切れ
塩、こしょう、卵の白身
金ごますりごま 大5
ごま油大1、白髪ねぎ、梅肉

1. すりごまたたきごぼう

ごぼうはすりこぎでたたき、食べやすい大きさに切り、酢を落とした熱湯で5分ゆで、ざるにあげ、Aに浸す。ミツバと金ごますりごま、ゆずを加える。

2. すりごまベーコン衣の里芋

里芋は皮ごと柔らかく茹で、皮を取り一口大に切る。フライパンでみじん切りのベーコンを炒め、すりごまを加え、里芋をころがし、塩、黒コショウを振る。チーズをちぎって加えふたをし、火を止める。

3. ブリの梅肉すりごま焼き

ブリは2つに切り、塩こしょうし、卵の白身をぬり、すりごまをまぶす。ごま油で両面焼く。梅肉と白髪ねぎをのせる。

金ごま本舗株式会社

兵庫県宝塚市山本中3丁目19-26

TEL:0797-80-4150

<http://www.kingoma.co.jp>