

金ごますりごまたっぷりのごま雑炊

～ ごまの食感も味わっていただける8分ずりの金ごますりごまです～



★使用商品：[金ごますりごま スティック 4g×8p](#)

★姉妹品：[4g×6p](#) [55g](#) [40g](#)

<材料> 4人分

ちりめんじゃこ	大さじ3
大根、にんじん	各3cm
白菜	2枚
長ネギ	1/2本
米	1合
A 水	6カップ
昆布茶	小さじ1
B 塩	小さじ1/2
薄口醤油	少々
金ごますりごまスティック	4g×4本

207Kcal、塩分1.7g（1人分）、調理時間25分

<作り方>

1. 大根、にんじんは3cmの細切りにする。白菜の葉はザク切り、軸は3cmの細切りにする。
2. 米は洗い、ざるに上げる。
3. 2.と1.とちりめんじゃこを鍋に入れ、**A**を加え中火でゆっくり煮る。
4. 米がとろりとしてきたら**B**と小口切りの長ネギを加え、味を整える
5. 金ごますりごまをタッぷりのせて食べる。

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/>