

## 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

### <材料> 4人分

#### 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

#### フリの梅肉すりごま焼き

フリ 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

### <作り方>

#### 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. フリの梅肉すりごま焼き

フリは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>