

明太野菜炒めの金ごますりごま弁当

～彩のきれいな明太野菜炒めと、ごはんを混ぜてお弁当に！～



使用商品：金ごますりごま4g×8p（8分すりスティック）

使用商品：金ごま油250g

＜材料＞2人分

にんじん	1/2本
絹さや	16枚
えのき茸	1/2袋
明太子	1/2腹
ご飯	茶碗1杯分
金ごま油またはサラダ油	小さじ2
金ごますりごま （8分すりスティック）	2袋(8g)

その他、お弁当のおかずとして
卵焼きや生姜焼き、サラダ菜等を
いろいろよく盛り付けましょう！

野菜炒めに金ごま油を使うと
とってもまろやかな味に仕上がります！

＜作り方＞

1. にんじん、絹さやはせん切りにする。
えのき茸は根元を切り落とし、
半分に切る。
2. フライパンを金ごま油またはサラダ油で
熱し、1.を炒め、ほぐした明太子を加え
ばらばらになるまで炒める。
3. ご飯に2.を混ぜる。
4. 弁当箱に混ぜ合わせたご飯を詰める。
5. 生姜焼きにも金ごますりごまをふり
卵焼き、ミニトマトとともに
お弁当に詰める。

食べる直前にご飯の上に
金ごますりごまスティック1本（4g）をかけて！

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/>