



## 小さな粒に栄養が凝縮! 身近な万能食品 **ごま**



Cooking Recipe

市販の練りごまで  
お手軽に!

## きな粉ごまもち

調理時間	1人分
15分(冷やす時間のぞく)	約177kcal

### 材料[2人分]

きな粉	大さじ1/2
かたくり粉	大さじ1
牛乳	カップ1/2
練りごま	大さじ2
メープルシロップや黒みつなど	大さじ1

### 〈作り方〉

- 1 きな粉とかたくり粉を合わせ、牛乳を少しずつ加えて、混ぜます。
- 2 鍋に練りごまを入れ、1を少しずつ加えて、よく混ぜます。弱火にかけ、木べらなどで鍋底をこするようにして、混ぜます。もちのようにねばって、さらに生地が鍋肌から離れるようになったら、20~30秒混ぜて、火を止めます。
- 3 容器に移し、あら熱をとってから、冷蔵庫で冷やします。
- 4 2cm角に切り、メープルシロップをかけます。

豊かな風味で料理を引き立てる身近な食材“ごま”。その小さな粒の中には、有効成分がたっぷりと含まれており、健康食品としても有名です。

中でも、近年特に注目されているのは「ゴマリグナン」という抗酸化物質。老化の原因とされる活性酸素を撃退します。活性酸素発生の7割を占めると言われている肝臓にまで届いて働くのは、数ある抗酸化物質の中でも、この「ゴマリグナン」だけ。肝機能改善やコレステロール改善、シミ・しわ・白髪などの老化防止をはじめ、体全体のケアに大変有効なのです。

ほかにも女性にうれしい栄養素として、便秘解消につながる食物繊維や、骨粗鬆症予防に必要なカルシウムも豊富です。

ごまの効用を得るためには、少量でも毎日続けて摂るのがよいと言われています。料理や飲み物にプラスして、サビない体をつくりましょう!

ごまは、  
1日に大さじ1杯程度  
摂るのがベストです!

