

大人気おやつ！ゴマの香りが香ばしい

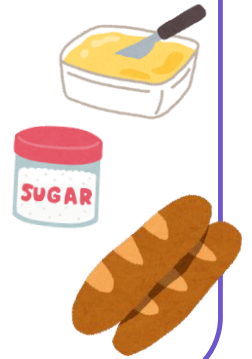
## セサミトースト



### 《材料》

- ・フランスパン 1本(食パンでもOK)
- ・マーガリン 100g(バターでもOK)
- ・砂糖 60g
- ・すりごまゴマ 50g

☆園では黒ゴマを使用していますが、白ゴマでもOKです！



### 【作り方】

- ① フランスパンは1～1.5cm厚さにスライスする。(スライスされた食パンの場合はそのまま)
- ② マーガリン・砂糖・ゴマはなめらかになるまでよく混ぜる。
- ③ スライスしたパンに②を塗り、オーブントースターで3～5分程焼いて完成(表面がカリッとするくらい)

昔から体にいい食べ物とされている【ゴマ】は、成分の約半分は脂質(油脂)で出来ています。リノール酸やオレイン酸など免疫力を高め、コレステロール値を下げる働きを持つ【不飽和脂肪酸】が豊富です。また必須アミノ酸を多く含む良質たんぱく質食品で、大豆と一緒に食べるとより一層栄養価が上がります。

他にもカルシウム・マグネシウム・鉄分などのミネラル成分もバランスよく含まれています。どれも普通の食事ではなかなか摂れないものばかり。さらに最近注目されているのがゴマの中にわずか1%しか含まれていない『ゴマリグナン』ゴマにしか含まれない成分で微量ながらもゴマのパワーが凝縮されており、健康効果が期待できる成分です(ゴマリグナンには主にセサミン・セサモリン・セサモール・セサミノールという4つの種類があります。)

必要な材料も少なく作り方も簡単なので、お子さまと一緒に作ることができます♪  
マーガリンと混ぜて焼くことでゴマの風味がアップし、食感もサクサクで  
保育園でとても人気のおやつです！ぜひご家庭でもお試しください☆

