



ごまは日本でも古くから食べられており、世界では色や形、大きさなど約3000種類ほどあります。栄養では大きな違いはありませんが、風味が違います。うので料理によって使い分けます。

料理の後ろのマークは、その料理が体の中で主にどんな働きをするかを表しています。

エネルギーになる…★

筋肉や骨をつくるもとになる…○

体の調子を整える…*



ごまミルクプリン★○ 牛乳○

春雨スープ★*

中華丼★○*