

# 利久胡麻をもっと 楽しむレシピ

## ほっくほくお芋のごま煮

使用した商品



皮むきすりごまを使ったレシピ  
GABA 2倍



材料 4人〜5人分



じゃが芋	中2個
里芋	4個

### ■【A】の材料

出汁	1カップ
醤油	大さじ1と1/2
本みりん	大さじ1

しょうがのしぼり汁	少々
こしょう	少々
利久胡麻 ギャバ(GABA)すりごま	大さじ1
菜種油	適量
白いりごま	適量



作り方

- 1 じゃが芋と里芋は皮をむいて一口大に切り、菜種油で素揚げする。
- 2 土鍋に【A】の材料を入れ、火にかけて煮立たせる。①を加え、沸騰したらふたをせずに中火で5分煮る。
- 3 ②にしょうがのしぼり汁・こしょう・利久胡麻 ギャバ(GABA)すりごまを加え、ひと混ぜする。ふたをして10分置き、予熱で芯まで火を通す。
- 4 器に盛り付け、白いりごまをかける。