

3月2日（木） おいしいなつうしん



◎きのうの正解◎ ③ 17個
◎今日のクイズ◎

ぎゅうにゅう セサミトースト
マカロニのクリームに
だいこんのゆずドレッシングサラダ いちご



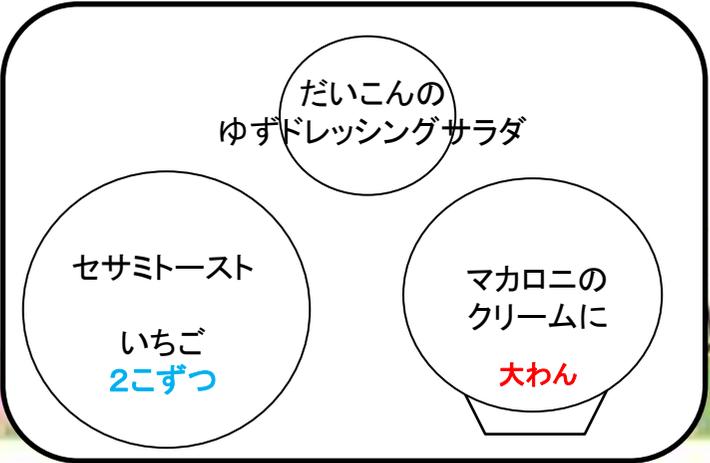
「セサミトースト」は、すりごまとバター、さとうを混ぜ合わせたものをパンに塗って、オーブンで焼きました。ごまの香ばしい風味がおいしいですね。

ごまは、今からさかのぼること6000年前、アフリカのサバンナ地帯で砂漠の中に芽吹いた野生のごまがはじまりだといわれています。日本には縄文時代に伝わり、日本人の食生活を支えてきました。ごまは、ビタミンやミネラルをたくさん含んでいます。粒のまま食べるより、今日の「すりごま」のようにすりおろしたもののほうが消化吸収が良く、体内に栄養を取りこみやすいです。

ではクイズです。ごまは種皮の色で、「白ごま」「黒ごま」「金ごま」の三種類に分けられています。今日のセサミトーストは、どの種類のごまを使っているのでしょうか？

- ① 白ごま ② 黒ごま ③ 金ごま

ひだり
左から
白ごま、黒ごま、金ごま



正解のクラス
1の2、2の2、3の2、
3の3、5の1、5の2、
6の1、6の2

