

ごまおこし

【 材 料 】

		(1人分)
いりごま 白	...	10g
いりごま 黒	...	10g
黒砂糖	...	10g
はちみつ	...	6.5g
水	...	9g
バター	...	1.2g



【 作り方 】

- ① フライパンでごまを煎る
(香りが出るまで弱火で煎る)
- ② 鍋に黒砂糖、はちみつ、
水を入れ混ぜてから弱火にかける
泡立ってきたら、かき混ぜずに鍋を
火から遠ざたり近づけたりを
繰り返しながら煮詰めていく
- ③ 濃度が出てきたら煮詰め具合をチェックする
コップなどに水を張り、液体を
1滴落として固まったらOKです
- ④ バターを加え鍋をゆすって溶かしたら、
1のごまを加えて一気に混ぜます
一塊になったらクッキングシートに挟んで、
厚さ1cmくらいにのばします
- ⑤ 粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やし、
固まったら包丁で切り分けて
出来上がりです ※今回はどん菓子を入れて作ってみました