リグナンリッチ黒胡麻マイクロパウダー
メニュー例

2021年6月28日
（株）わだまんサイエンス内田追記

胡麻を通じて健康を科学する
～香りと機能、個性ある胡麻をお届けします～
株式会社わだまんサイエンス

◆リグナンリッチ黒胡麻マイクロパウダーと一緒にとりたい食品

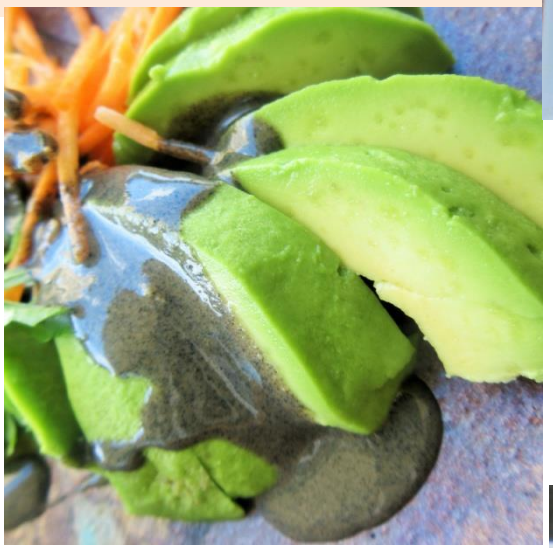
◆大豆、きなこと、

◆ヨーグルト、チーズ等乳製品と

◆アーモンド、くるみ等ビタミンEを含む食材、

◆荏胡麻油、オリーブ油等、Ω3系脂肪酸、Ω9系脂肪酸組成の油類と

◆ドレッシング、胡麻だれへ



●ヨーグルト大匙2
●Mパウダー大匙2
わさび15ミリ程度
●しょうゆ小さじ1/2
●黒蜜大匙1

●Mパウダー大匙1（10g）
●味噌大匙1　17g
●豆乳小さじ2
●御酢大匙1
※好みでからし、ニンニク等

●あじぽん大匙2
●Mパウダー大匙1
◆セサミン　48mg

◆オリーブ油、荏胡麻油でマヨネーズへ

●基本のマヨネーズ
・オリーブ油120g、卵黄1個、塩
黒酢大匙1

●基本のマヨネース30gに荏胡麻油小さじ1/2,Mパウダー4gを添加、御酢小さじ1、からし等を加える。
◆セサミン　32mg

～DHA、Ω3系脂肪酸のとれるサーモンとトマトサラダへ～

◆黒蜜ソースへ

●ココナッツシュガーの黒蜜液40g
（糖度70程度）
Mパウダー25g
※やや甘めの黒蜜シロップです。
◆セサミン　200mg

◆デザートに黒蜜ソースとしてて

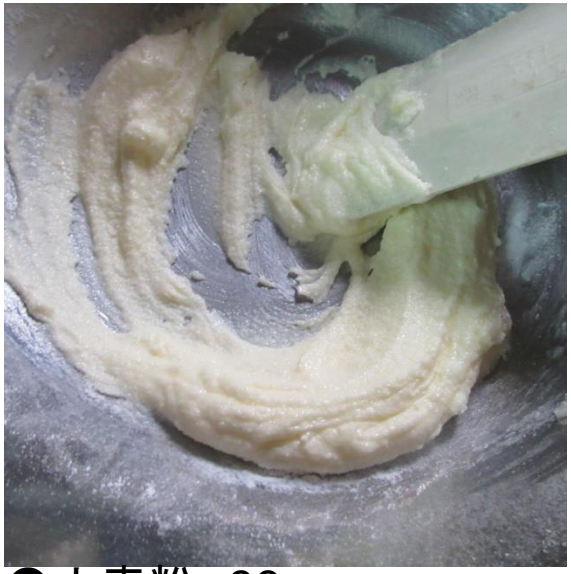
黒蜜大匙1（18g）に対してMパウダー大匙1（6g）、豆乳小さじ1です。

◆セサミン　144mg

◆つけ麺のたれへ

●Mパウダー大匙2（12g）
●しょうゆ大匙1．5（24g）
●みりん　小さじ1
●濃いめのかつおだし　120CC
●金すりごま
◆セサミン含量96mg
※めんつゆ3倍濃縮を使用する場合は
めんつゆ大匙2、Mパウダー大匙2、水150
CC程度

◆金胡麻と一緒にソフトクッキーへ



●小麦粉　90g
●Mパウダー　20g
●バター30g、オリーブ油10g
●砂糖30~40g、
●塩0，5g
●卵1/3
●ベーキングパウダー0.5g
●金イリゴマとすりごま20g
※中が柔らかいタイプのクッキーです
※約20個分**◆1個約セサミン12mg（金胡麻からのセサミン含む）**

◆ババロア、ゼリーへ

＜材料＞
抹茶生地　:豆乳150~200G,
生クリーム50g
抹茶10g、砂糖30g、
ゼラチン5g
胡麻生地：豆乳150~200g、
黒砂糖40g
Mパウダー30g、ゼラチン5g
※カップ約3個分
◆セサミン240mg

◆チョコレートに

●ホワイトチョコレート45g（1枚）に
　Mパウダー10gを加えて
湯煎をしながら混ぜ合わせます。

※全体の20%程度が適量で、それ以上添加する、チョコレートが溶けやすくなります。

◆セサミン　80mg

◆肉団子へ

◆レトルトのキーマカレーに

●一人分のレトルトカレーにMパウダーを大匙1.5杯（約10g）

◆セサミン　80mg

◆豚肉ロールへ

●豚肉薄切り　120g
●味噌　14g（大匙1程度）
●Mパウダー8g（大匙山盛り1杯）
●さやいんげん（冷凍8本程度）
●コショウ、ニンニクペースト
◆セサミン　64mg
<薄切り肉ラップに広げ、MPを載せて、ロールの端にはコーンスターチか小麦を少々乗せる。ラップをして電子レンジで2分ほど加熱する。冷めてから輪切りに。

◆豆乳で作る胡麻スープへ

＜材料＞4から5人分
胡麻スープ＞
●Mパウダー50g
●マギーコンソメブイヨン　4g　1個
●水500CC
●豆乳200CC(牛乳でもOK)
●バター10g
●味噌大匙1杯（摺り切り15g程度）
●ほかえのき　50g
●卵1個（錦糸卵風に煮立ったところにいれる）

※今回はジュレ仕立てにしたので、寒天粉を2gほど入れてスープを煮立てトロミをつけました。
◆セサミン一人分　100mg

◆ピザに、パスタへ

●ピザにはそのまま、

●パスタにはパルメザンチーズを半々にブレンドして