



セロリと新じゃがいもの 塩きんぴら

《調理時間：15分》

このレシピで
約125g
の野菜がとれます



【材料2人前】

- セロリ……………大1本
- じゃがいも……………大1個
- ごま油……………大さじ1
- 唐辛子(輪切り)……………少々
- 白いりごま……………小さじ1
- A { 酒……………小さじ2
- みりん……………小さじ2
- 塩……………小さじ1/3



フライパン1つで簡単！シャキシャキの歯ごたえ、シンプルな味わいでセロリは葉も美味しく食べられます。

レシピ／下関市食生活改善推進協議会(下関支部)

【1人あたりの栄養価：エネルギー148kcal たんぱく質1.9g 脂質7.0g 炭水化物17.9g 食塩相当量1.1g】

*上に表記している野菜の量には野菜の他、「いも類、海藻類、きのこ類」を含みます。

- 1 セロリは筋を取って斜め薄切りにする。葉は食べやすい大きさに切る。じゃがいもは細切りにして水にさらして水気を切る。
- 2 フライパンにごま油を入れて中火で熱し、セロリの茎、じゃがいも、唐辛子を入れてじゃがいもがしんなりするまで炒める。
- 3 A、セロリの葉を加えて、水気がなくなるまで炒め、白いりごまを加えて混ぜる。