

セロリの葉のごまみそ和え(副菜)



1人当たりの栄養価

エネルギー85kcal、食塩相当量 1.2g、

野菜の量 115g(1日の野菜摂取量 350g)

【管理栄養士からひとこと】

セロリの葉には、むくみや高血圧の予防に効果的なカリウムや、皮膚や粘膜の健康を維持するβ-カロテンが豊富に含まれるため、捨てずに食べるようにしましょう。葉は湯通しすることでセロリ特有の臭いが和らぎます。簡単に作れ、セロリが苦手な人でも食べやすい副菜です。

材料(2人分) 調理時間 10分

セロリ(葉) 3本分(180g)、ニンジン 1/3本(50g)

【調味料】すりゴマ大さじ1、砂糖小さじ1、みそ大さじ1

作り方

- ① セロリの葉を3センチ幅に切り、塩ゆでする。
- ② ニンジンは千切りにし、600ワットの電子レンジで1分半加熱する。
- ③ ボウルに調味料を混ぜ合わせ、①と②を加えてま和える。