

セロリのきんぴら(副菜)



1人当たりの栄養価

エネルギー74kcal、食塩相当量 1.0g

野菜の量 105g(1日の野菜摂取量 350g)

【管理栄養士からひとこと】
フライパンひとつで、簡単に作ることができます。セロリ特有の香りで、調味料の量が少なくてもおいしく減塩していただけます。セロリの香りは、精神を落ち着ける鎮静効果があり、イライラや頭痛を和らげる効果があります。セロリのシャキシャキとした食感が料理のアクセントになります。

材料(2人分) 調理時間 15分

セロリ(茎) 1本、ニンジン 1/2本、ニンニク 1かけ、
ゴマ油 小さじ 1、

【調味料】 しょうゆ 小さじ 2、みりん 大さじ 1

作り方

- ① セロリの茎は斜め薄切りに、ニンジンは縦に3等分して薄切りにする。ニンニクは薄くスライスする。
- ② フライパンにゴマ油を熱し、ニンニクを入れて香りが出てきたらセロリとニンジンをに入れてよく炒め、フタをして蒸し焼きにする。
- ③ ②に火が通ったら、調味料を入れなじませる。