

シャキシャキセロリとニンジンのきんぴら(副菜)



1人当たりの栄養価

エネルギー75kcal、食塩相当量 0.9g、
野菜の量 75g(1日の野菜摂取量 350g)

【食生活改善推進員からのひとこと】

セロリのシャキシャキとした食感がおいしい一品です。ちくわの代わりに、豚ひき肉や厚揚げなどを使ってもおいしく作れます。

材料(2人分) 調理時間 10分

セロリ(葉つき) 1本、ニンジン 1/3本、ちくわ小 1本、
ごま油小さじ 1、白いりごま小さじ 1/2

【調味料】酒大さじ 1/2、砂糖・しょうゆ各小さじ 1

作り方

- ① セロリの茎は筋をとって5cm長さの細切り、葉はざく切りにする。ニンジンは細切りにする。ちくわは長さを半分に切ってから細切りにする。
- ② フライパンにごま油を熱し、ニンジンを炒める。
- ③ ②にセロリとちくわ、調味料を加えてサッと炒め、最後にごまを混ぜ合わせる。