

セロリとキュウリとジャコのニンニク炒め(副菜)



1人当たりの栄養価

エネルギー92kcal 食塩相当量 1.1g

野菜の量 100g (1日の野菜摂取量 350g)

【食生活改善推進員からのひとこと】

セロリの葉も丸ごとおいしく食べられる一品です。

普段は生で食べることが多いセロリやキュウリを、炒め物にしていただく料理です。

材料(2人分) 調理時間 15分

キュウリ1本、セロリ(葉つき)1本(100g)、ちりめんジャコ大さじ2(12g)、ニンニクみじん切り1片分、鷹の爪(種を除いて小口切り)1/2本、サラダ油大さじ1、しょうゆ小さじ1/4、塩ひとつまみ、こしょう各少々

作り方

- ① キュウリはピーラーで縦に2~3本皮をむき、縦半分に切ってから斜め薄切りにする。セロリの葉はざく切り、茎は筋を取り除いて斜め薄切りにする。
- ② フライパンにサラダ油とニンニク、鷹の爪、ジャコを入れて弱火で炒める。香りがたったら中火にして、①を加えてサッと炒める。最後にしょうゆを回し入れ、塩・こしょうを加えて味を調える。

広報しろい 2024年3月1日号にて紹介したレシピです。 白井市役所健康課(047-497-3494)