

MSP 栄養士のレシピ⁰

今月の食材はセロリです。

シャキシャキした歯ごたえと、独特の香りがあり、和名はオランダみつばです。ビタミンB群、ビタミンC、ミネラル類、食物繊維などが含まれています。また、血圧降下作用のあるカリウムや、神経の興奮を抑える効果のあるカルシウムも含まれています。葉の部分にはβ-カロテンが多く、血液をサラサラにする効果のあるピラジンを含まれるので、葉も捨てずに食べましょう。



●セロリと鶏ひき肉のにゅうめん

材料 (2 人分)

	そうめん	2 束
	セロリ	1/2 本
	鶏ひき肉	90g
	だし汁	3 カップ
A	生姜チューブ	2 cm
	ごま油	大さじ 1/2
B	塩こしょう	少々
	酒	大さじ 1
	粗びき黒こしょう	お好みで
	ごま油	お好みで



セロリと鶏肉のだしがよく出たにゅうめんはホッとする味

作り方

- ①セロリは筋を取り、茎は斜め切りにする。葉はざく切りにする。
- ②鍋に A を入れて中火で熱し、香りが立ってきたら、鶏ひき肉を加えて炒める。
- ③鶏ひき肉の色が変わったら、セロリの茎を加えてさっと炒める。
- ④だし汁を注ぎ、セロリの葉も加える。
- ⑤アクを取りながら、弱火で 5 分煮る。
- ⑥B で調味する。
- ⑦そうめんを表示時間通りにゆでて、流水で洗い、水気を切る。
- ⑧⑥に⑦を加える。
- ⑨器に盛り、好みて粗びき黒こしょう、ごま油を加える。

●白菜とセロリの甘酢漬

材料 (4 人分)

	白菜	100g
	セロリ	1 本
	にんじん	1/4 本
	鷹の爪	1 本
	塩	適量
A	酢	大さじ 6
	砂糖	大さじ 3
	塩	小さじ 1/4



作り方

- ①白菜、セロリは一口大のそぎ切りにする。
- ②にんじんは薄切りにして塩をしっかりとみ込み、しんなりしたら塩を軽く洗い流して水気を絞る。
- ③鷹の爪は種を取り除く。
- ④ボウルに A を混ぜ合わせて、①、②、③を漬け込む。
- ⑤器に盛りつける。



茎がしんなりしたセロリは、根元を冷水につけると復活!!

●セロリと焼き豚の中華和え

材料 (2 人分)

	セロリ	1 本
	焼き豚	80g
A	しょうゆ	大さじ 1
	ごま油	大さじ 1
	砂糖	小さじ 2



作り方

- ①セロリは筋を取り、茎は斜め切りにする。葉は 5mm 幅に切る。
- ②焼き豚は厚さ 3mm にスライスし、幅 2cm に切る。
- ③ボウルに①、②、A を入れて和える。