



GREECE
ギリシャ

セルリーの効能にプラスして、
色々な素材を生かした
アイデアサラダを食卓に。



セルリーと 薄揚げのきんぴら

セルリーの葉は、茎以上に栄養が豊富で、
カロチン・ビタミンB類・Cなどが含まれています。



総カロリー
296kcal
1人分

材料 (2人分)

セルリー	1本
薄揚げ	1枚
白ごま	小さじ1
赤唐辛子	少々
(調味料)	
サラダ油	大さじ1
酒	小さじ1
みりん	大さじ1/2
薄口しょうゆ	大さじ1/2

●作り方

- ①セルリーは葉と茎を切り離して、葉は細かく刻み、茎はすじを取り、斜め切りにする。
- ②薄揚げは熱湯をかけ、油抜きをし、短冊に切る。
- ③フライパンに油を熱し、セルリーの茎の部分と薄揚げを入れ、さっと炒めて酒・しょうゆ・みりんで調味する。
- ④赤唐辛子・白ごま・セルリーの葉を入れ、ひと混ぜして器に盛る。



タキイ種苗株式会社

〒600-8686 京都市下京区梅小路
振替口座 京都01080-0-5000番
TEL (075) 365-0123 (大代表)