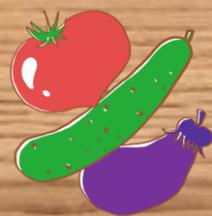




# 北区の

# とっておきレシピ



セロリの葉っぱでもう一品♪

## セロリの葉の佃煮



レシピ作成協力者  
野菜ソムリエプロ

片山 初美氏



【材料】 作りやすい分量(およそ4人分)

セロリの葉	100g
しょうゆ	大さじ1
砂糖	大さじ1
酒	大さじ1
ゴマ	大さじ1
かつおぶし	1袋

(1人分)

エネルギー	31kcal
食塩相当量	0.7g

\*写真はしらす入りバージョンです！

### 【作り方】

- ①セロリの葉を熱湯でさっとゆで、みじん切りにし、水けを絞る。
- ②フライパンに、①としょうゆ、砂糖、酒を入れ、汁けがなくなるまで弱火で炒める。
- ③ごま、かつおぶしを混ぜる。



\*しらす、さくらえびなどを混ぜても美味しい。  
\*おにぎりや卵焼きの具にどうぞ。

