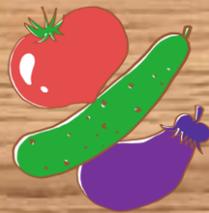




# 北区の とっておきレシピ



切って漬け込むだけ!!  
かんたんセロリで常備菜♪

## セロリの甘酢漬け



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)

セロリの茎	2本分
赤とうがらし	1本
塩	小さじ1/2
砂糖	大さじ1
酢	大さじ1
ごま油	小さじ1

(1人分)	
エネルギー	26kcal
食塩相当量	0.8g

### 【作り方】

- ①セロリは乱切りにする。
- ②①に塩少々を振り混ぜて3分おく。  
しんなりしたら、砂糖、酢と赤とうがらし(小口切り)を加え、全体になじませる。(10分おく)
- ③食べる直前にごま油を加え、ひと混ぜする。



- \* セロリは乱切にするとすじは取らなくてもOK!
- \* 市販の合わせ酢に漬けてもよりカンタン!!