

時短♡ お手軽野菜レシピ

セロリはさっとゆでると
香りが和らぎ、食べやす
くなります♪



©川越市2010

セロリともやしの梅風味和え (1人分 エネルギー41kcal 塩分0.7g)

《材料》 2人分
セロリ 50g
もやし 50g
きゅうり 40g
梅干(塩分10%程度のもの) 大1粒
A [砂糖 小さじ1
オリーブオイル 小さじ1
酢 小さじ1



《作り方》

- ①セロリは、葉は食べやすい大きさ、茎の部分はピーラーで筋を取り、薄くスライスする。きゅうりはせん切りにする。梅干は種を除き、細かくたたく。
- ②セロリ、もやしをさっとゆで、水気を軽く絞る。
- ③ボウルに、たたいた梅干とAを入れてよく混ぜ、②ときゅうりを入れて和える。

(川越市健康づくり支援課 管理栄養士 考案)

* レシピは川越市の
ホームページでも
ご覧いただけます。

