



今夜の一品にいかがですか？

春キャベツのじゃこセロリー和え

【 材料（4人分） 】

- ◎ ちりめんじゃこ ……大さじ2
- ◎ ごま油 ……小さじ1/2
- ◎ セロリー ……120g
- ◎ お酒 ……小さじ2
- ◎ うすくち醤油 ……小さじ1
- ◎ 削り節 ……3g
- ◎ ブロccoli ……60g
- ◎ 春キャベツ ……160g
- ◎ 炒りごま ……小さじ2



【 作り方 】

- (1) フライパンにごま油を入れちりめんじゃこを軽く炒める
- (2) (1) にセロリーを入れよく炒め、お酒・うすくち醤油・削り節をくわえ水分がなくなったら火を切る
- (3) 春キャベツ、ブロッコリーは適当な大きさに切りボウルに入れ、軽く電子レンジにかける
※ブロッコリーは少し小さめに切る
- (4) (3) に、(2) のじゃこセロリーを加え混ぜ合わせる
- (5) 最後に炒りごまを加えさっと和える
※味がなじむまで少しおきそのあと盛り付ける



春キャベツはしゃきしゃき感を残すとおいしいですよ。塩分の多いちりめんじゃこは、調味料として、また、香味野菜やうま味になるものと合わせることで上手に減塩にし、野菜をたっぷり食べましょう。野菜に含まれるビタミンC、カリウム、食物繊維で血圧低下や便秘解消へ役立つ一品です。和える野菜はキャベツ以外なんでも大丈夫です。目安は一人分、60gくらいです！

<一人分の栄養価>

| エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | 脂質 (g) | 塩分 (g) |
|--------------|-----------|--------|--------|
| 44 | 3.4 | 1.6 | 0.5 |

