

副菜:セロリのじゃこきんぴら

★1人分★
51kcal 塩分:0.4g



【材料】	6人分	【作り方】
<ul style="list-style-type: none"> • セロリ 200g • にんじん 60g(1/3個) • ごま油 大さじ1 • ちりめんじゃこ 30g <p>【A】</p> <ul style="list-style-type: none"> • めんつゆ (4倍濃縮) 小さじ2 • 水 大さじ2 <ul style="list-style-type: none"> • すりごま(白) 小さじ2 		<div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright; margin-right: 10px;">下準備</div> <div> <p>① セロリは筋を除いて、2-3 cmの長さの斜め切り、にんじんは皮をむき、短冊切りにする。</p> </div> </div> <div style="display: flex; align-items: center; margin-top: 10px;"> <div style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright; margin-right: 10px;">炒める ↓ 煮る</div> <div> <p>② 【A】をまぜ合わせる。</p> <p>③ フライパンを熱し、ごま油を入れ、にんじんとセロリがしんなりするまで炒める。 ★固めが好きな方にはにんじんを先に炒め、セロリを炒める。</p> <p>④ ③に火が通ったら、ちりめんじゃこを加え、さらに【A】を加え、全体にからめながら炒め煮にする。 ※【A】がすぐ無くなってしまわないよう火加減に注意!</p> <p>⑤ 余分な水分を飛ばし、全体にすりごまをかける。</p> </div> </div> <div style="text-align: right; margin-top: 10px;">  </div>

★自宅でやってみよう！副菜アレンジ例★

- ◎ 主菜が足りないときには、さつま揚げやちくわなど加えてもOK!
(ただし！脂質や塩分の取りすぎにならないよう、量には気をつけましょう♪)
- ◎ お好みで、七味唐辛子をどうぞ。一段と味が引き締まります♪