



食改さんのおすすめレシピ



## セロリの葉とじゃこのつくだ煮

### 材料（4人分）

セロリ	250g（3本）	
ちりめんじゃこ	50g	
唐辛子（乾）	1本分	
A	ごま油	大さじ1
	酒	大さじ1
	しょうゆ	大さじ1と1/2
	みりん	小さじ1
	水	50cc

### 作り方

- ①たっぷりのお湯でセロリをさっとゆで、冷水にとる。粗熱がとれたら水気をかるく絞り、葉はざく切りに、軸は斜め切りにする。
- ②フライパンにごま油と唐辛子（小口切り）を加え、強火にかける。
- ③香りがたったらちりめんじゃこを加えてさっと炒め、A、①を加えて混ぜる。
- ④煮立ったら蓋をして中火にし、セロリの軸が柔らかくなるまで煮る。
- ⑤汁気がなくなるまで炒り、器に盛り付ける。

### ポイント

- 余りがちなセロリの葉もまとめて調理するので、食品ロスになりません♪
- カルシウムが豊富なレシピです。

### 栄養価（1人分）

エネルギー	79kcal
たんぱく質	6.3g
脂質	3.7g
食塩相当量	1.9g
カルシウム	155mg

野菜量  
63g

