

野菜たっぷり生活講座～ふだんごはん編～

セロリのきんぴら



高松市食生活改善推進協議会

材料（4人分）：野菜1人分35g

みりん 小さじ2

こいくちしょうゆ
小さじ2

ごま油 小さじ4

セロリ 1.5本
(約140g)

白ごま 小さじ1強





作り方①

セロリの葉の部分を除く。茎の部分の筋を除き、斜め薄切りにする。（セロリの葉をざく切りにして加えてもOK。その場合、調味料を調整してください。）



作り方②

フライパンにごま油を熱し、セロリを炒める。



作り方③

セロリがしんなりしてきたら、こいくちしょうゆ、みりんを加えて、水分が少なくなるまで炒め、白ごまをふる。



ぜひ、作ってみてくださいね！

高松市食生活改善推進協議会