



セロリの だしきんぴら

香りと食感を楽しむ～セロリレシピ②

セロリのだしきんぴら

材 料 (1人分)

セロリ 1本
ごま油 大さじ1
白いりごま 適量
唐辛子(輪切り) 適量
★しょうゆ 小さじ1/2
★みりん 小さじ1/4
★酒 小さじ1/4
★だしパック(中身)・ 小さじ1/2
※本格・万能だしパック使用

- 1 セロリはよく洗い、セロリの筋をとり1cmほどの厚みの斜め切りにする。
- 2 フライパンにごま油を弱火で熱し、温まったらセロリを入れて軽く炒める。
- 3 セロリに油が馴染んだら★を加え、セロリがしんなりするまで炒める。
- 4 器に盛りつけ、白ごまをかけて唐辛子を添えてできあがり♪

コツ・ポイント

- セロリは生の味わいを残すように炒めすぎないことがポイントです。
- 炒めるというよりも、熱い油で包み込むくらいで十分です。
- ★の量を調整して、好みの味に調整してください。