



# セロリとツナの 和風炒め

香りと食感を楽しむ～セロリレシピ③

## セロリとツナの和風炒め

### 材 料 (2人分)

セロリ葉・茎…………… 2本  
ピーマン…………… 2個  
ツナ缶…………… 1缶  
ごま油…………… 小さじ2  
★醤油…………… 小さじ2  
★みりん…………… 小さじ2  
★酒…………… 小さじ2  
★だしパック(中身)… 小さじ1  
※本格・万能だしパック使用

- ① セロリは洗って茎は斜め切り、葉はザク切りに。ピーマンは千切りにする。ツナ缶の油は軽く切っておく。★を混ぜておく。
- ② 熱したフライパンにごま油をひいて、セロリの茎・ピーマン・ツナを入れ、約1分炒めたらセロリの葉を入れて炒める。
- ③ セロリの葉がしんなりしたら、★を入れ汁気がなくなるまで炒める。器に盛りつけてできあがり♪

### 「ツナ」ポイント

- セロリの筋が気になる場合はとってください。
- セロリのシャキシャキ感を残すには強火でサッと炒めることをオススメします。
- 一度冷やしてから温めると、より一層味が染みておいしいです。
- ツナ缶の味の濃さによって醤油・みりんの量は調整して、好みの味に調整してください。