

セ

ロ

リ



公立甲賀病院
栄養三二新聞

★ 栄養

炭水化物の代謝に必要な**ビタミン B1** や便通を良くする**食物繊維**が豊富に含まれています。葉には茎の**2 倍の β カロテン**が含まれています。葉も捨てずに食べましょう。

★ 選び方

茎の部分が**太くてハリがあり**、**肉厚なもの**を選びましょう。
葉はシャキツとしてツヤがあり**緑色が濃いもの**がベスト!


★ 保存方法

葉と茎の間の節で切り離し、それぞれ新聞紙で包んでからビニール袋に入れて、冷蔵庫へ。このとき、茎は立てておくようにしましょう。

ご飯にぴったり! セロリの味噌炒め

材料 2人分

- ・ セロリ 1本
- ・ ごま油 大 1/2
- ・ 塩 少々
- ・ みそ 大 1/2
- ・ みりん 大 1/2
- ・ いらり胡麻 小 1



茎のすじは口当たりが悪いため下処理で取り除いておきましょう



- ① セロリの茎は縦半分にしてから約 8mm 幅に切り、葉は 1~2cm のざく切りに
- ② フライパンにごま油をひき、茎から炒める
- ③ 油が全体にまわれば葉の部分と塩を入れる
- ④ しんなりしてきたら、みそとみりんを合わせたものを入れる
- ⑤ 全体がからんだら火を止め、ごまを加える **これで完成!**

栄養価(1人分): 67kcal、たんぱく質 1.7g、塩分 1.1g