

# セロリと パプリカの レモン炒め



## 材料(4人分)

- ・セロリ…………… 1 2 0 g (1 本位)
- ・玉ねぎ…………… 5 0 g (1/4 個)
- ・黄パプリカ… 7 0 g (1/2 個)
- ・レモン…………… 1/4 個  
又はレモン汁… 小さじ 1
- ・サラダ油…………… 小さじ 2
- ・鷹の爪…………… 1 本
- ・塩…………… 小さじ 1/3    2 g
- ・オリーブ油… 小さじ 1

4分の1量(1人分)で  
エネルギー47Kcal、塩分 0.5g です。

春に旬の食材を炒め合わせて爽やかな風味で塩 eco にも最適

## 作 り 方

セロリはよく洗って水気をきり、根元を除き、茎部分を5ミリ厚さの斜め切り。皮をむいた玉葱も5ミリ位の千切りにする。パプリカは種と中わたを取り除き、細い乱切りにする。レモンは薄くいちょう切り。フライパンにサラダ油を温め、弱火で鷹の爪1本を焦がさないように30秒位炒め、火を止める。鷹の爪は取り出しておく。(最後に彩りとして添える。)

のフライパンに、セロリ、玉ねぎ、パプリカを入れ、油をよく絡ませてから、火を点け弱火で焦がさないように(具材が半透明になるまで)炒める。

玉ねぎを味見して甘味が出てきたら火を止め、塩とオリーブ油をよく絡ませ、薄切りレモン数枚(又はレモン汁)を加えて軽く和える。

皿に盛り、鷹の爪・レモンを添える。

鷹の爪は、子供には添えない!

鷹の爪とレモンは、お好みで調節してください。  
セロリの葉も加えると更に香り豊かな仕上がりに。



レシピのバック  
ナンバーは  
ホームページに  
掲載中

問合せ：美里町健康福祉課 栄養士 ☎32-2941