

セロリと パプリカの レモン炒め



材料(4人分)

- ・セロリ……… 120 g (1本位)
- ・玉ねぎ……… 50 g (1/4 個)
- ・黄パプリカ… 70 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。



問合せ：美里町健康福祉課 栄養士 ☎32-2941