

まるごとレシピ〈食材をムダなく使う〉

セロリの葉のナムル

栄養価(1人あたり)

エネルギー/33kcal 野菜量/70g 食塩相当量/0.5g

●材料(2人分)

セロリの葉	}	140g
もやし		
ごま油		大さじ1/2
塩		小さじ1/3

●作り方

- ①湯を沸かしてもやしをゆでる。
火からおろす直前に細切りにしたセロリの葉を加え、ザルにあける。
- ②水けをきった①を、ごま油と塩で和える。



ムダなく
おいしく



健康サポートPOINT



- 捨てがちなセロリの葉を活用する。
- サッとゆでたもやしのシャキシャキ食感を楽しんで。