

2月17日 誕生会メニュー

## セロリの佃煮

### 【材料】

セロリ	100g
A	しょうゆ 大さじ1/2
	みりん 小さじ1
	砂糖 小さじ1
ごま油	適量
いりごま	小さじ1



### 【作り方】

- ① セロリは筋をとり、うすめのスライスに切る。
- ② フライパンにごま油をしき、弱火でセロリを炒め、火が通ったらAの調味料を入れて、汁気がなくなるまで煮詰める。
- ③ 汁気がなくなったらごまを入れて出来上がり。

・セロリが苦手な人は薄めに切って調理すると食べやすいです。好きな人は少し厚めに切るとシャキシャキ感が残り、セロリの味がしっかり残ります。

・一味や七味をいれると大人の味になります。

・静岡はセロリの収穫量が全国で2位です！地産地消で新鮮なセロリを食べましょう♪そんなセロリには、精神を安定させる効果や食欲増進効果がありますよ。