



料理 藤井 恵
撮影 木村 拓

季節の簡単COOKING



セリのゴマあえ



◆材料（2人分）

セリ…200g
しょうゆ…小さじ1
①黒すりゴマ大さじ2
砂糖小さじ2
しょうゆ小さじ1

◆作り方

- ①セリはさっとゆでてざるに上げ、粗熱が取れたら＊長さ4cmに切る。しょうゆをまぶして水けをしぼる。
- ②ボウルに①を入れて混ぜ、①を加えてあえる。

1人当たり 75kcal 塩分 0.9g 15分 ＊の時間は除く



料理 藤井 恵
撮影 木村 拓

長ネギのチーズフライ



◆材料（2人分）

長ネギ…1本
プロセスチーズ…50g
塩、コショウ…各少々
小麦粉…適量
溶き卵…適量
パン粉…適量
揚げ油…適量

◆作り方

- ①ネギは長さ5cmに切って芯を抜く。チーズは長さ5cmの棒状に切る。
- ②ネギの中にチーズをさし込み、斜めに数本切れ目を入れる。塩、コショウを振り、小麦粉、溶き卵、パン粉の順につける。180℃の油で1～2分こんがり揚げる。

1人当たり 226kcal 塩分 1.0g 15分