



料理 藤井 恵
撮影 木村 拓

季節の簡単COOKING

セロリとジャガイモの 塩キンピラ



◆材料（2人分）

セロリの茎…1本
ジャガイモ（メークイン）…1個
ゴマ油…大さじ1/2

①みりん大さじ1/2、
塩小さじ1/2

◆作り方

- ①セロリとジャガイモは長さ5cmのせん切りにする。ジャガイモは水にさらして水けをきる。
- ②フライパンにゴマ油を中火で熱し、ジャガイモを炒める。全体に油が回ったらセロリを加えて炒める。しんなりしたら①を加えてさっと炒め合わせる。

1人当たり 87kcal 塩分 1.3g 15分



アシタバとニンジンの 甘酢あえ



◆材料（2人分）

アシタバ…150g
ニンジン…1/3本

①だし大さじ1、砂糖大さじ1、
しょうゆ小さじ1/2、
酢大さじ2、塩小さじ1/4

◆作り方

- ①ニンジンはせん切りにし、塩少々（分量外）を入れた熱湯でさっとゆでてざるに上げる。同じ湯でアシタバを1～2分ゆでて水にさらす。長さ5cmに切って水けをしっかりとしぼる。
- 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 60kcal 塩分 1.0g 15分



料理 藤井 恵
撮影 木村 拓