

3月のレシピ

〈材料〉	〈4人分〉	
セリ	2束	
しいたけ	4枚	
油揚げ	1枚	
A	だし汁	100cc
	酒	大さじ1
	みりん	大さじ1
	醤油	大さじ1



セリのおひたし

一宮町食生活改善会

〈作り方〉

- ① セリは根を落とし、熱湯でさっと茹でて水に取る。水気を絞り、3センチ長さに切る。
- ② しいたけは石突を取り、汚れをふき取って薄切りにする。
- ③ 油揚げはクッキングペーパーにはさんで油を取り、短辺を半分に切ってから、しいたけと同じくらいの幅に切る。
- ④ ボールにAを合わせる。
- ⑤ しいたけ、油揚げはフライパンで乾煎りする。
- ⑥ ④のボールにセリ、しいたけ、油揚げを加えて和え、器に盛る。

春の七草のひとつで、3～4月が旬の野菜です。ビタミンCとβカロチンが多いのが特徴です。さわやかな香りときれいな緑色、シャキシャキとした歯ざわりを生かすために、ゆで過ぎないように気をつけましょう。