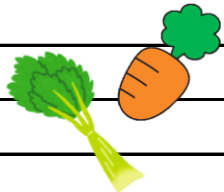




セリリーとにんじんのしりしり			
材 料	4人分	作 り 方	
セリリー	140g	1 にんじんは、せん切りにする。	
にんじん	140g	2 セリリーは、筋を取り除き、葉と茎に切り分ける。葉は食べやすい大きさに切り、茎は太い部分は縦半分に切り、斜め細切りにする。	
ツナ缶（水煮）	40g	3 フライパンにごま油を入れ中火で熱し、①を加えしんなりするまで炒める。	
ごま油	大さじ1	4 ③に、②・ツナ缶・ぽん酢醤油を加えて炒める。	
ぽん酢醤油	小さじ2	5 器に盛り、いりごまを上からふる。	
いりごま	小さじ2		

♥ ちょっと豆知識 ♥

セリリーに含まれるカリウムには、体内の余分な塩分を排泄する働きがあります。
にんじんに含まれるβカロテンには、免疫力アップ効果があり風邪予防に！