食べて健康

セロリと油揚げのさっと煮

セロリの栄養

ビタミンＡ効力やビタミンＣ、カルシウム・鉄分・マグネシウムなどのミネラルを含み、強壮、整腸、鎮静などに効果があります
食物繊維も豊富ですので、便秘の解消やコレステロールを下げる作用も期待できます

材　料　(2人分)

セロリ　1本
油揚げ　1枚

煮汁
- だし汁　1カップ
- みりん　小さじ1
- しょう油　大さじ1/2

作り方

①セロリは筋を除き、斜め5mmに切る
　油揚げは熱湯をかけて油抜きをし、縦半分にして1ｃｍに切る
②鍋に煮汁を煮立て、セロリと油揚げを入れ5～6分程煮る
＊お好みで一味唐辛子や胡椒をかけてどうぞ