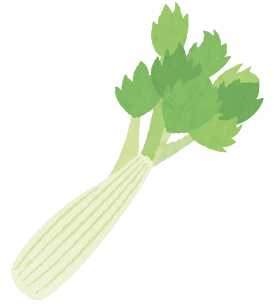


セロリ



～ セロリの葉のスープ ～



(一人当たり)

エネルギー
152kcal

たんぱく質
5.2g

糖質
4.2g

食物繊維
1.1g

食塩相当量
1.7g

<材料> 2人分

- セロリの葉・・・1本
- 玉ねぎ・・・1/4個
- ウインナー・・・4本
- 水・・・500ml
- コンソメ・・・小さじ1
- 塩こしょう・・・少々

<作り方>

- ① セロリを茎と葉に分けます。葉の部分をザク切りします。
- ② 玉ねぎは薄切りします。
- ③ ウインナーは、斜めに切り目をいれておきます。
- ④ 鍋に水とコンソメと②と③を入れて火にかけます。具材に火が通ったら①を加えてさっと加熱して塩こしょうで味を整えて器に盛ります。





—— セロリの栄養と効能 ——

独特の香りがあり苦手な人も多いセロリですが、この香りの成分であるアピインやゼネリンは気のめぐりをよくして、ストレスによるイライラや頭痛に効果的です。

その他、精神を落ち着かせる作用や体にたまった余分な熱や水分を取り除く効果も期待できます。ただし体を冷やす作用もありますので、冷えやすい人や胃腸の弱い人はとりすぎに注意して下さい。

またセロリは、葉にもビタミンB1、B2が多くカロテンやビタミンC、食物繊維などの栄養も多く含まれていて実は茎よりも多く含まれていますので、捨てないで細かく刻んで炒め物にしたり、スープに入れて是非美味しく召し上がって下さい。

—— 選び方 ——

葉にハリがあって色が鮮やかなものがおすすめ

緑色は濃い方が香りは強く、白いものは柔らかくて甘みがあります。

—— 保存方法 ——

買ってきたら葉と茎は切り離して茎はラップに包んでポリ袋に入れて、葉はそのままポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室でできれば立てて保存して下さい。



セロリと漬けマグロのごはん

(一人当たり)



エネルギー 184kcal	たんぱく質 19.9g	糖質 10.9g	食物繊維 0.8g	食塩相当量 2.7g
------------------	----------------	-------------	--------------	---------------

<材料> (2人分)

- セロリ・・・1本
- マグロ・・・150g
- 酒・・・大さじ2
- 本みりん・・・大さじ2
- 醤油・・・大さじ2
- ごま油・・・小さじ1

<作り方>

- ① 酒と本みりんを小さめの鍋に入れ、火にかけ一度沸騰させて、アルコールを飛ばしたら醤油を加えて火からおろし冷ましておきます。
- ② セロリの茎は筋をとり薄切りし①に漬けておきます。
- ③ セロリの葉はザク切りしておきます。
- ④ まぐろは食べやすい大きさに削ぎ切りして①に漬け込みます。
- ⑤ 器ににごはんを盛りその上に②と④をのせて、ごま油をたらしザク切りしたセロリの葉を盛ります。

セロリと塩ふきこんぶの酢漬け

(一人当たり)



エネルギー 44kcal	たんぱく質 2.6g	糖質 6.8g	食物繊維 4.4g	食塩相当量 2.0g
-----------------	---------------	------------	--------------	---------------

<材料>

- セロリの茎・・・2本
- 塩ふき昆布・・・10g
- 酢・・・大さじ1

<作り方>

- ① セロリを茎と葉に分け茎の部分の筋を取り洗って、キッチンペーパーなどでよく水気を拭き取ります。
- ② ①を食べやすい大きさに切り、ポリ袋に入れます。
- ③ ②に塩ふき昆布と酢を加えて軽くもみ、冷蔵庫で30分～1時間、味が馴染んだら器に盛ります。

産科でおつくりしている 春の薬膳弁当の献立

- ・クラゲとクコの実の酢の物
- ・春菊の和え物
- ・新玉ねぎとタコのサラダ
- ・セロリと海老の炒め物
- ・新ごぼうのかき揚げ
- ・タンドリーチキン
- ・かじきまぐろの桜寿司
- ・菜の花ごはん
- ・あさりと三つ葉のスープ
- ・フルーツ



(一人当たり)

セロリとえびの炒めもの

エネルギー 65kcal	たんぱく質 6.9g	糖質 2.7g	食物繊維 1.5g	食塩相当量 0.5g
-----------------	---------------	------------	--------------	---------------



<材料> 2人分

- セロリ・・・・・・・・・・1本
- 冷凍えび・・・・・・・・・・小6尾
- 玉ねぎ・・・・・・・・・・1/10個
- しめじ・・・・・・・・・・1/3株
- A { 中華だし・・・・・・・・・・小さじ1/2
- 濃い口醤油・・・・・・・・・・小さじ1/2
- 塩こしょう・・・・・・・・・・少々
- オリーブオイル・・・・・・・・・・小さじ1

<作り方>

- ① セロリの茎は筋を取り食べやすい大きさに切ります。
- ② 冷凍えびは軽く茹でておきます。
- ③ 玉ねぎとしめじは好みの大きさに切ります。
- ④ フライパンを中火にかけオリーブオイルと①、②、③をいれ炒めAで味つけします。
- ⑤ ④を器に盛ります。