

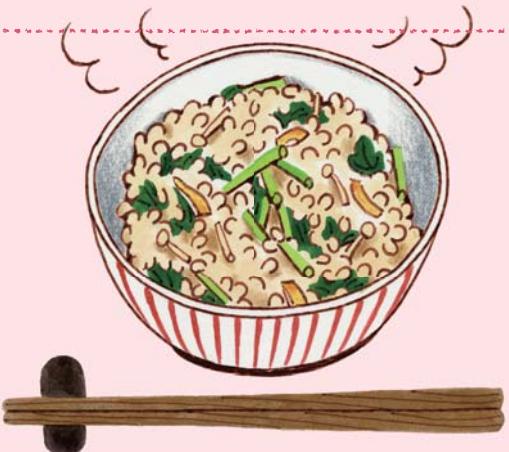


## セリごはん

○調理時間:60分(米を浸ける時間は除く)  
○エネルギー:約270kcal ○塩分量:約0.6g(茶碗1杯分)

### 春の香りでおいしくリラックス

セリはビタミンC、ミネラル、  
 $\beta$ カロテンが豊富な野菜で  
す。そして何より独特の香り  
が特徴。香り成分のオイゲ  
ノームには鎮静効果がある  
といわれています。加熱しす  
ぎるときれいな色も香りも落  
ちてしまうので、ごはんが炊  
き上がってから加えます。



#### 材料(2人分)

- |            |               |            |              |
|------------|---------------|------------|--------------|
| ●米 … 2合    | ●油揚げ …… 1/2枚  | ●セリ … 1/2束 | ●しょうゆ … 大さじ1 |
| ●水 … 360ml | ●エノキダケ … 1/4袋 | ●酒 …… 大さじ1 |              |

#### 作り方

- ① 米は研いで同量の水に20分以上浸ける。
- ② 油揚げは縦半分に切って細切り、エノキダケは4cm長さに切ってほぐしておく。
- ③ 米を浸漬したら酒としょうゆを加えて軽く混ぜ、油揚げとエノキダケをのせて普通に炊く。
- ④ 炊き上がったら4cmに切ったセリを加えて15分蒸らしてから混ぜる。



Web版「ゲンキレシピ」も  
ご覧ください

<http://www.e-classa.net> → 「ゲンキレシピ」をクリック  
Webでしか見られない季節のヘルシーレシピを公開中!

～MEMO～