



ゲンキ レシピ

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、 β 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。



セリは
茎が太いと
堅いので
細めのものを
選びましょう

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 ～