



ゲンキ レシピ

せりと三つ葉の蒸し焼き

○調理時間：5分 ○エネルギー：約130kcal
○塩分量：約0.7g (1人分)

和のハーブで香りを楽しむ



春先が旬のせりと三つ葉。古くから生薬として使われてきたせりですが、香りのもとになっている精油成分には保湿効果、発汗作用があります。せりと三つ葉のさわやかな香りは、ストレスの緩和やリラックスに効果があると言われています。加熱しすぎると香りが飛んでしまうので、加熱時間は短めに調理しましょう。

材料(2人分)

- せり……………1束
- 三つ葉……………1束
- 豚薄切り肉…100g
- 塩……………少々
- コショウ…少々
- しょうゆ…小さじ1/2
- サラダ油…小さじ1

作り方

- ①せりと三つ葉は洗って根を切り落とし、4cm幅に切る。
- ②豚肉は2~3cm幅に切る。
- ③フライパンにサラダ油を引いて豚肉を炒め、塩、コショウし、7割程度火が通ったら①のせりと三つ葉を加えて蓋をして、1分ほど蒸し焼きにする。
- ④最後にしょうゆを加えて全体を混ぜたらできあがり。

鮮やかで
みずみずしいものを



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も公開中!

~ MEMO ~