



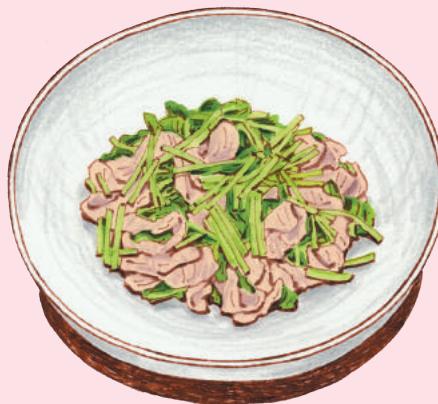
ゲンキ
レシピ

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

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。



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 ～