



## セロリ梅和え

### 【材料（2人分）】

セロリ（茎）1本 梅干し1～2個 削り節3g 白ごま1g

### 【作り方】

- ① セロリはスライサーで薄切りにしてボールに入れる。
- ② 梅干しを加えセロリと和えるように揉みこむ。
- ③ 梅干しの種がきれいに外れたら、好みに応じて削り節や白ごまをすりながら加えて軽く和え、器に盛りつける。

### ■調理のポイント

- ・セロリは薄く切る方がシャキシャキして、クセがなくおいしいです。
- ・梅干しは好みで量を調節してください。

栄養価（1人分）

エネルギー 15kcal たんぱく質 1.5g 脂質 0.4g 炭水化物 2.3g 食塩相当量 1.6g

レシピ提供 | 幸区地域教育会議