

副菜

セロリときのこのわさび和え

野菜摂取目標量は1日350g以上
～野菜料理を5皿食べよう～



【材料】2人分

セロリ（茎） …1本（100g）
〔 しめじ・まいたけなど（好みのきのこ）…各30g
水（または酒） …大さじ1/2

A 〔 ほん酢しょうゆ…小さじ2
ねりわさび……………小さじ1/2（お好みで加減）
ごま油……………小さじ1/2

【作り方】

- ① セロリは斜めうす切りにする。
- ② ボウルにAを合わせ、①を入れて和える。
- ③ しめじとまいたけは小房に分ける。
- ④ 耐熱容器にきのこを入れて水（または酒）を全体になじませ、ふんわりとラップし600Wの電子レンジで1分加熱し、一度かき混ぜ、再び1分加熱する。粗熱がとれたら水気を切り、②に加え和える。

●1人分栄養量

1食分の野菜・きのこ量80g

エネルギー：33kcal たんぱく質：1.2g

脂質：1.3g 食塩相当量：0.5g

セロリの香りと食感、わさびの風味が特徴の和え物です。電子レンジ調理の時短レシピなので、もう1品欲しい時やおつまみ、作り置きにも便利です。赤や黄パプリカを加えると彩りよくなります。