

セロリと牛肉のしょうゆ炒め

主菜

副菜



1人当たり

エネルギー：167kcal

塩分：0.9g

【材料 2人分】

- ・セロリ 140g
- ・牛肉（こま切れ） 100g
- ・エリンギ 100g
- ・サラダ油 大さじ1
- ・しょうゆ 大さじ2/3

【作り方】

- ① セロリは葉の部分さをざく切りにし、茎の部分は筋を取り、3mm程度の厚さに斜めに切る。牛肉は食べやすい大きさに切る。
- ② エリンギは半分の長さに切った後、くし形切りにする。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、牛肉を炒める。
- ④ エリンギを加え、しんなりするまで炒める。
- ⑤ セロリを加えて軽く炒め、しょうゆを回しかける。

セロリ

セロリは、茎が肉厚で内側に丸くなって、筋がはっきりしている物を選びましょう。生食のほかに、香草としてスープによく用いられています。香りは肉のにおい消しに効果があります。

セロリは肉との相性◎

セロリが嫌いな人もおいしく食べられます！