

「セロリのきんぴら」

【材料(3人分)】

- ・ セロリ 60g
- ・ にんじん 60g
- ・ ピーマン 60g
- ・ 平天 60g
- ・ ごま 小さじ4
- A(砂糖 小さじ2、しょうゆ 小さじ2)
- ・ 油 大さじ1



(レシピ提供 : 茨田第1保育所)

【作り方】

1. セロリの茎は筋をとり、4cmくらいに切り、縦にせん切りにする。セロリの葉は 細かく刻んで熱湯をとおしておく。にんじん、ピーマンもせん切りにする。平天は小さく切る。ごまは炒ってよくすっておく。
2. 鍋に油を熱し、セロリ、にんじん、ピーマンをよく炒め、平天を加えてAで味付けし、汁気なくなるまで炒め、最後にごまをふる。