



館山クッキング大使
川上文代の
地産地消レシピ



今回は、館山では初春に旬を迎える「セロリ」のレシピを紹介します。シャキッとした歯ごたえをお楽しみいただけると思います。ぜひお試しください。（川上）

川上先生ブログ <http://ameblo.jp/fumiyokawakami>

No.30 セロリの葉納豆

材料(2人分)

セロリの葉	20g	【調味料】	
納豆	1パック	(納豆添付の)	
ごま油	小さじ1	たれとからし	
いりごま	小さじ1/2	しょう油	小さじ1
		みりん	小さじ1



<作り方>

1. セロリの葉は、粗みじん切りにする。納豆と調味料を混ぜる。
2. フライパンにごま油を熱し、セロリの葉を炒める。
3. 2に、ごまと1の納豆を加えて混ぜ、器に盛る。



ワンポイントアドバイス



大量にセロリの葉があるときには、干して保存し、水を戻して使ったり、セロリの葉だけの佃煮にするとよいでしょう。

ごはんが進むメニューで、セロリの香りで納豆の臭みが軽減し、食べやすくなります。

