



# 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>

## No34 セロリと崩し豆腐のさっと煮

### 材料(2人分)

豆腐	50g	ゆずの皮のせん切り	適量
にんじん	30g		
セロリ	30g	【調味料】	
鶏ささみ	1本	だし汁	1/2カップ
塩	少々	薄口しょう油	
片栗粉	小さじ1	みりん	小さじ1
			小さじ2



### <作り方>

- 豆腐は1分レンジにかけ、軽く崩して水分を取る。
- ささみは筋を取り、細切りにして塩、片栗粉をまぶす。セロリ、にんじんは細切りにする。
- 鍋に調味料を沸かし、にんじんとセロリを加えてほぼ火が通れば、鶏肉をくっつかないよう散らすように入れて火を通す。
- 豆腐を加えて、味を調べ、器に盛り、ゆずを天盛りにする。



### ワンポイントアドバイス



おもてなしにもピッタリなメニューで、お豆腐と鶏ささみで優しいお味に仕立てました。

パサつきやすい鶏ささみも、片栗粉をまぶすことにより、ふんわり仕上がり、煮ものの濃度も付く一石二鳥のテクニックなので、手を抜かずにしてくださいね♪

