

セロリの葉の味噌漬け

セロリの葉も
捨てずに
おいしく変身！

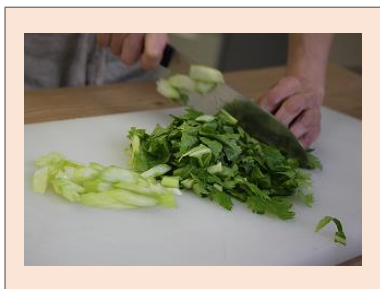


<材料>

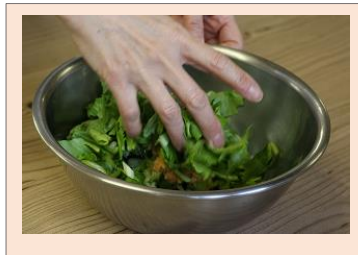
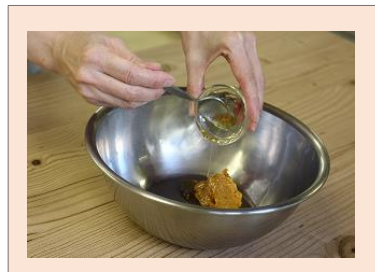
セロリの葉（2本分 約100g）
味噌（大さじ2）：はちみつ（大さじ1）
<2:1>

<作り方>

- ① 葉はざく切り、茎は薄切りにする。
- ② 味噌とはちみつをボウルに入れる。
- ③ ①と②を合わせ、しんなりするまで混ぜ合わせ完成。



味噌：はちみつの
割合を2:1に！



しんなりするまで
混ぜ合わせて
完成！

このレシピを教えてくれたのは・・・



管理栄養士
沼津 りえ先生

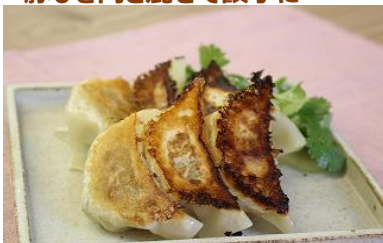
区内で料理教室
「COOK会」主宰

セロリの葉の部分、捨てていませんか？セロリの葉の味噌漬けを作っておけば、アレンジが色々楽しめますよ。くせがないので、セロリが苦手な人にもおすすめです。

セロリの葉には、より多くのカロテンが含まれ、健康にも良いので、お料理のアレンジに使ってみてくださいね。

簡単アレンジいろいろ♪

豚ひき肉と混ぜて餃子に・・・



【材料】
豚ひき肉 約100g
餃子の皮
セロリの味噌漬け30g
ごま油小さじ1

厚揚げと混ぜて白和えに・・・



【材料】
厚揚げ100g
セロリの味噌漬け30g
すりごま（お好みで）