おいしく食べよう
旭産 簡単・ヘルシーレシピ

春ごろに比較的多く出回るセロリは香りが特徴の野菜です。香りの成分にはアピインやセダノライド、ピラジンなどがあります。アピインは気持ちを落ち着かせる効果が、セダノライドはがん予防に効果があるといわれます。葉に多く含まれるピラジンは、血液をさらさらにする作用があるといわれています。

VOL.135 セロリとワカメの炒めもの

1人分の栄養価　エネルギー104kcal、塩分1.0g

材料（4人分）

セロリ……3本
生ワカメ……40g
油揚げ……1と1/2枚
サラダ油……大さじ1
A
- 粉末和風だし……小さじ1と1/2
- ごま油……小さじ1と1/2
- しょうゆ……小さじ1/2

作り方

①セロリは葉と筋を取ってから斜め細切りにする。ワカメはさっと洗って、2㎝幅くらいに切る。油揚げはさっと熱湯をかけて縦半分に切り、横に細切りにする。
②フライパンにサラダ油をひき、①を炒める。
③セロリがしんなりしたらAの調味料を入れ、水分がなくなるまで炒めて出来上がり。

問旭市保健推進員協議会（健康づくり課母子保健班内・☎57-3113、4月26日からは☎63-8711）

広報あさひ令和2年4月15日号で、長イモの成分にムチンが含まれていると記載しましたが、専門家の見解によるとムチンは含まれていないとのことです。お詫びして訂正します。