

セルリー丼



今井 由香さん 米沢



1人分
エネルギー 337 kcal
塩分 1.5 g



セルリーがたくさん食べられます。母が作ってくれた懐かしい味です。

材料（4人分）

セルリー	2本
豚ひき肉	100g
ザーサイ瓶詰め	30g
サラダ油	小さじ1
塩	ミスポーソ1 (1g)
こしょう	少々
しょうゆ	小さじ1
ごま油	小さじ1
長ねぎ	30g
ご飯	150g×4

作り方

- ①セルリーは小口切りにする。
- ②サラダ油でひき肉を炒める。
- ③セルリーと長ねぎとザーサイを入れ炒める。
- ④塩、こしょう、しょうゆで味をつける。ごま油を入れる。
- ⑤ご飯の上にかける。

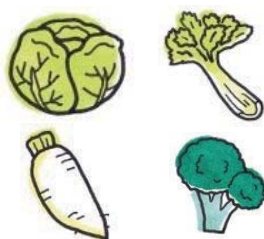
ポイント

ザーサイは小さすぎず、大きすぎずのサイズがいいです。
出来たばかりより、少し時間をおいて、ザーサイの味がなじんだ頃がおいしいです。

もりもりぎょうざ



吉田 佳子さん ちの



1人分
エネルギー 312 kcal
塩分 1.6 g



セルリーの苦手な人には内緒で食べさせてみて。
意外と黙っていれば食べるかも。

材料（4人分）

キャベツ	1/2個
ブロッコリー	1/2株
セルリー	1本
鶏ひき肉	150g
すりしょうが	少々
ぎょうざの皮	

作り方

- ①野菜はそれぞれみじん切り。混ぜて塩で整え、鶏肉にすりしょうがを混ぜて、最後に野菜と混ぜ、皮で包む。
焼きぎょうざなら、このまま焼く。
- ②鍋なら、人参、大根はスライサーですり、鍋に入れて火をかけ、ぎょうざを入れて、もりもりぎょうざ鍋のできあがり。

【鍋の場合は】

人参	1/2本
大根	1/3本
コンソメスープ	3個
塩	ふたつまみ
こしょう	少々
水	1L

ポイント 焼きぎょうざでも水ぎょうざでもスープにも鍋にも一品になります。

セルリーちゃんぷちェ



田附 沙耶香さん 玉川



1人分
エネルギー 184 kcal
塩分 1.3 g



ゴーヤチャンプルのゴーヤをセルリーに替えて、春雨でかさ増しし、ちゃんぷちェ風にしました。

材料（4人分）

セルリー	150 g	豚肉の下味（しょうゆ小さじ2、砂糖小さじ1、こしょう少々）	
玉ねぎ	1/2個	ごま油	大さじ2
豚肉	160 g	おろしにんにく	小さじ1
春雨	20 g	しょうゆ	大さじ1
赤ピーマン	1/3個	砂糖	小さじ1
人参	1/4本	塩・こしょう	少々
まいたけ（きのこ）	50 g	コチュジャン	小さじ1
		白ごま	適量

作り方

- ①春雨は水で戻し、茹でて食べやすい長さに切る。豚肉は食べやすい大きさに切ってから下味をつける。
- ②人参、玉ねぎ、赤ピーマンはせん切り、まいたけは食べやすい大きさに切る。セルリーは薄切りにする。
- ③フライパンにごま油、にんにくを入れ、豚肉を炒める。そこへセルリーと赤ピーマン以外の野菜を加えさらに炒める。
- ④野菜がしんなりしてきたら、水1/2カップ、春雨、しょうゆ、砂糖、塩、こしょう、コチュジャンを入れ、炒め煮する。
- ⑤最後にセルリーと赤ピーマンを加え、さっと炒めたら白ごまをふって出来上がり。

ポイント セルリーと赤ピーマンは、シャキシャキ感を活かしたいので後で入れます。

セルリーとかまぼこの炒め物



上條 高美さん 宮川



1人分
エネルギー 76 kcal
塩分 1.7 g



時間がないときにはこれ！簡単でおいしいです。
所要時間は6分です。

材料（4人分）

セルリー	5本
かまぼこ	1コ
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
ごま油	大さじ1

作り方

- ①セルリーを縦に切ってから長さ5センチほどのスティック状に切る。
- ②かまぼこを幅5ミリに切り分けてから、短冊切りにする。
- ③フライパンにごま油を入れ、最初にセルリーを入れ、セルリーを1分炒めたら、かまぼこを入れる。塩こしょうをして、かき混ぜながら2分炒めたらできあがり。
最初から最後まで強火。

ポイント セルリーの葉を使う場合は、最後にフライパンに入れ、炒めるのは1分です。

セリリーと人参のきんぴら



食生活改善推進協議会 チームS



1人分
エネルギー 29 kcal
塩分 0.7 g



余り物でOKです。セリリーのおいしさが際立ちます。

材料（4人分）

セリリー	1本
人参	1/2本
砂糖	小さじ1
しょうゆ	大さじ1
ごま	小さじ1
サラダ油	小さじ1

作り方

- ①セリリーと人参は千切りにする。セロリは細いところ根元のところ、人参は皮でもよい。
- ②砂糖、しょうゆできんぴらを作る。ごまをふる。

セリリーのきんぴら



食生活改善推進協議会 チームE



1人分
エネルギー 42 kcal
塩分 0.7 g



いつものきんぴらにセリリーを入れて、おいしさアップ！

材料（4人分）

ごぼう	60g
セリリー	80g
人参	20g
玉ねぎ	20g
ピーマン	15g
A（しょうゆ	大さじ1
砂糖	小さじ1
みりん	小さじ1
サラダ油	小さじ1
ごま油	小さじ1
唐辛子（好み）	

作り方

- ①全部の野菜の材料を千切りにする。
- ②ピーマン以外をサラダ油で炒め、調味料Aを加える。
- ③ごま油、ピーマンを入れる。軽く炒める。

大根おろしでいただく もちもちセルリーちぢみ



S.Kさん 諏訪市



1人分
エネルギー 110 kcal
塩分 0.4 g



すいとんの粉を使うので、もちもちしています。にらの代わりにセロリ
を使いました。
大根おろしとポン酢で食べるので、さっぱり食べられます。

材料（4人分）

A { セルリーの葉っぱ2本分(みじん切り)
すいとんの粉 1カップ
ごま 大さじ1
水 1/2カップ

大根おろし
ポン酢

作り方

- ①Aの材料をボールで混ぜる。（水分調節）
- ②熱したフライパンで薄く焼く。
- ③食べやすい大きさに切って器に盛る。
- ④大根おろしとポン酢をかけて食べる。

ポイント

できるだけ薄く焼くのがお勧めです。
この材料でそのまま「おやき」の皮にもなります。

元気マンが教えてくれた お豆腐ドーナツ & カップケーキ



S.Kさん 諏訪市



【ドーナツ】

1人分
エネルギー 304 kcal
塩分 0.5 g

【カップケーキ】

1人分
エネルギー 212 kcal
塩分 0.5 g



牛乳の代わりに、豆腐で粉をときます。
3人の栄養マンがそろったあやつです☆

材料（4人分）

セルリーの葉っぱ 2本分(みじん切り)
ホットケーキミックス 200g
豆腐 150g

作り方

【ドーナツ】

- ①材料をボールの中で混ぜる。
- ②小さじで1円玉サイズにまとめ油であげる。
- ③色がついたらできあがり。

【カップケーキ】

- ①材料をボールの中で混ぜる。
- ②①をカップに入れる。
- ③蒸し器に並べ、15分蒸す。
- ④できあがり。

ポイント

同じ具で2種類作ることができます。
油が気になる方は、カップケーキがお勧めです（*^_^*）
ドーナツは大きすぎると中に火が通りにくいので、小さめにします。

毎月 19 日は元気もりもり食育の日



みんなで「元気もりもり」を目指して
できることから始めてみませんか？

発行 2012 年

茅野市役所 保健課健康推進係（健康管理センター内）

〒391-0002 長野県茅野市塚原 2-5-45

T E L .0266-82-0105 F A X .0266-82-0106

E-mail.hoken@city.chino.lg.jp

URL.http://www.city.chino.lg.jp