

セリごはん

【材料】

米	3合
セリ	1束
油あげ	1枚
しょうが	適宜
めんつゆ	50cc
白いりごま	少々
砂糖	少々

【作り方】

1. 油あげを食べやすい大きさに切って、めんつゆにつけておく。
2. 沸騰したお湯に砂糖を入れ、セリを色よく茹で、細かく切って水気をきる。
3. しょうがを千切りにする。
4. 油あげをフライパンで香ばしく炒める。
5. 炊きたてのご飯に、2のせり、3のしょうが、4の油あげ、白いりごまを混ぜる。

セリとしょうがの香りがベストマッチ！！

しょうがで体もぽかぽかです。

レシピ考案 セリ農家前川さん

