

高血圧予防食レシピ



セロリのじゃこのきんぴら

☆材料☆(1人分)

- ・セロリ 1/2本
- ・しらす干し 小さじ1
- ・ごま油 小さじ1/2

〈A〉

- ・濃口しょうゆ 小さじ1/2
- ・みりん 小さじ1



カロリー: 47Kcal

☆作り方☆

- ①セロリは筋をとり、1cmの斜め切りにする。
- ②フライパンにごま油を熱して、強火でセロリを炒める。
- ③セロリに油がまわり透明感がでたら、しらす干しえお加える。
- ④〈A〉で調味する。

☆一口メモ☆

高血圧予防の他、頭痛や生理不順の改善にも効果があるとされているよ。セロリは、油で炒めてからスープにすると吸収が高まるよ。

