



# セロリのきんぴら

## 栄養士コメント

セロリの香りには精神を安定させる効果があります。  
また、人参とセロリは疲労回復効果のあるビタミンB1も含んでいます。

## 作り方

セロリ、人参は細切りにする。調味料は合わせておく。

フライパンにゴマ油をひき、人参とセロリを炒める。

人参、セロリに火が通ったら、合わせた調味料を加え、サッと炒める。



## 成分値 (1人分)

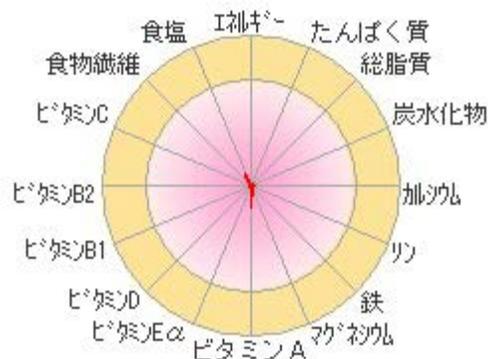
摂取値 単位

1. エネルギー	27 kcal
2. たんぱく質	0.5 g
3. 総脂質	1.4 g
4. 炭水化物	3.1 g
5. カルシウム	19 mg
6. リン	19 mg
7. 鉄	0.1 mg
8. マグネシウム	6 mg
9. ビタミンA	109 μg
10. ビタミンE	0.1 mg
11. ビタミンD	0.0 μg
12. ビタミンB1	0.02 mg
13. ビタミンB2	0.01 mg
14. ビタミンC	2 mg
15. 食物繊維	0.7 g
16. 食塩	0.2 g

## 材料 (1人分)

分量 単位

1. セロリ-----	15	g
2. 人参-----	15	g
3. ごま油-----	1/4	小サジ
4. 白ごま-----	1/4	小サジ
<調味料>		
5. 上白糖-----	1/4	小サジ
6. 酒・上撰-----	1/4	小サジ
7. 減塩しょうゆ-----	1/2	小サジ



(黄色い範囲内です)