

小西作

アガラーめし!



# ご飯のおかずにぴったり セロリと豚肉のキムチ炒め♪

二人分

作り方

豚肉（バラ）	150g
セロリ	1本（100g）
白菜キムチ（市販の物）	60g
★オイスターソース	大さじ1（15g）
★濃口しょうゆ	小さじ1（5g）
ごま油	小さじ1（5g）

1.豚肉は食べやすい大きさに切り、酒・塩で下味を付けておく。キムチはザク切りにする。セロリは筋が気になる方は取り、薄切りにスライスする。葉っぱも食べやすい大きさに切っておく。

2.フライパンにごま油をひき、豚肉から炒める。火が通ってきたらキムチを加えて再度炒める。★の調味料を入れ、汁気がなくなるまま炒める。

3. セロリの茎・葉を入れ、葉っぱがしんなりしてきたら火を止めてお皿に盛りつけて完成！！

（豚肉下味調味料）

酒	大さじ1（15g）
塩	少々

栄養成分表（1人分の含有量）

	12	g	タンパク質
	33	g	脂質
	7	g	炭水化物
	2	g	食塩相当量

今回の食材はセロリです！セロリはよく生のままヨーグルトに付けて食べたりしますよね～！今回はそれをキムチと合わせてピリ辛風にしました！セロリと言えば、独特の香りがしますよね～実は香り成分にリラックス効果や気が静まるような鎮痛作用があるのです！イライラしたときにセロリをかじると少しはあなたのイライラを解消出来るかもしれません…(笑)さらに、カリウム・ビタミンA・食物繊維が豊富に含まれています。カリウムはフルーツや芋類に含まれていてカロリーを気にしないといけなことが多いのですが、セロリはカロリーが低い食材なので気にせずにカリウムが摂取出来ます！セロリが好きだけ「生で食べることに飽きてきたわ～」というあなた！炒めただけですぐ出来るので是非作ってみて下さい！ご飯のおかずにぴったりな一品です(^o^)