

調理例

魚介とセロリのガーリックソテー

材料 (4人分)

- セロリ…1本
- ホタテ…150g
- オリーブオイル…大さじ1
- ガーリックパウダー…小さじ1/2
- 塩こしょう…少々
- 有塩バター…20g
- しょうゆ…小さじ2

作り方

- 01 ホタテをぶつ切りにして、ペーパータオルで水分を取る。
セロリの葉はざく切りにし、茎は根本から筋をピーラーで剥き、斜め薄切りにする。
- 02 フライパンにオリーブオイルを中火で熱し、ホタテを炒め、焼き色がついたらセロリを加える。
- 03 セロリに油がまわったら塩こしょうとガーリックパウダーをふって、混ぜ合わせれば完成！



からだにうれしい
レシピ

1

January

セロリ

~Celery~

健康ポイント → イライラ防止や美容に期待大！

- アピイン・セネリンがイライラやストレスによる不安を和らげる
- 食物繊維が糖尿病や動脈硬化などの生活習慣病のリスクを低減
- βカロテン活性酸素の除去やアンチエイジングに効果的