

## ☆セロリとちくわのきんぴら（4人分）

材料名	分量	作り方
セロリ	2本(300g)	① セロリは筋を取って短冊切りにする。 ちくわも同様に短冊切りにする。 赤唐辛子は輪切りにする。
ちくわ	小2本	
赤唐辛子	1本	
しょうゆ	大さじ2	
酒	大さじ2	② フライパンにごま油を熱してセロリを炒める。全体に油がまわってきたらちくわを加えて炒める。
みりん	大さじ2	
砂糖	大さじ1.5	③ 唐辛子と調味料を加え、水分がなくなるまで炒める。 ④ 器に盛り付け、ごまをふる。
ごま油	大さじ2	
炒りごま(白)	適量	

1人分 138kcal

