

季節を楽しむ 飛島村産直レシピ

セロリの酢漬け



エネルギー
220kcal

たんぱく質
0.5g

脂質
0.1g

炭水化物
54.5g

食塩相当量
0.8g

●材料（1ビン分）

*栄養価：1ビン分

セロリ 100g

鷹の爪 適宜

<甘酢>

┌	砂糖	50g
	酢	50g
	塩	小さじ1/8

●作り方

1. セロリの茎は薄切り又はスティック状に切る。葉も食べやすく切る。鷹の爪は種を除き、輪切りにする。
2. 甘酢の調味料を混ぜ合わせ、清潔なビンに甘酢と1を加えてなじませる。

<レシピ提供> 食を楽しむ とびしまショウカン

とびしまショッカン

プチ

アイデア

アレンジレシピ

- ・細かく刻んでマヨネーズを合わせてタルタルソースの具材に
- ・千切りキャベツの酢漬けと合わせても

おすすめレシピ

- ・セロリの酢漬け
- ・セロリを斜め薄切りにしてオリーブオイルと白醤油に漬ける（瓶、ビニール袋を使って）
- ・セロリの葉を天ぷらに