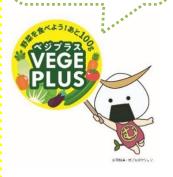
## ベジプラス&塩eco×河北せりレシピ

## 河北せりのごま和え

レシピ作成:女川町食育活動ワーキンググループ

しゃきしゃき食感が たまらない♪ ごまの風味とせりの風 味が、マッチング~♡





(1人分当たり)

野菜の量

食塩相当量

**50**g

0.3q

## 材料(2人分)

- ·河北せり | 束(100g)
- ・すりごま 大さじ1
- ・砂糖 大さじ1/2
- ・減塩しょうゆ 小さじし

## 作り方

- ① せりを熱湯でさっとゆでる。冷水にとり、しぼって水切りをする。
- ② せりは3cm幅に切る。
- ③ 和え衣をつくる。すりごま、砂糖、減塩しょうゆを混ぜ合わせる。
- ④ ②を加え、和えたら完成。



【女川町食育活動ワーキンググループから】

- ・減塩調味料を活用し塩分を控えました。
- ・ごまの風味もあり、少ない調味料でもおいしく食べる ことができます。

使用した石巻圏域の食材



河北せり石巻市河北地区

(発行:宮城県石巻保健所)