

河北せりと豚肉のさっと炒め

レシピ作成：女川町食育活動ワーキンググループ

すごく簡単！
ちやちやっとできちゃう
一品です。
ごはんにあうよ♡



©宮城県・旭プロダクション



(1人分当たり)

野菜の量

50g

食塩相当量

0.5g

材料 (2人分)

- ・河北せり 1束(100g)
- ・豚バラ 100g
- ・油 小さじ1
- ・塩こしょう 少々
- ・減塩しょうゆ 小さじ1

作り方

- ① 河北せりと豚肉を食べやすい大きさに切る。
- ② フライパンに油を熱し、豚肉を炒める。色が変わったらせりを加え、しんなりするまで炒める。
- ③ 塩こしょうで味付けし、減塩しょうゆをフライパンに回し入れる。
- ④ 香りがでたら火をとめ、できあがり。



【女川町食育活動ワーキンググループから】

- ・短時間で野菜をおいしく食べられるメニューです。
- ・せりの風味で少ない調味料でもごはんが進む味になっています。

使用した石巻圏域の食材



- 河北せり
石巻市河北地区