

# 登米の恵み 野菜レシピ



## ❁ キャベツとセリのなめたけ和え



### 材料(4人分)

[1人あたり] エネルギー:58kcal  
食塩相当量:0.7g カリウム:263mg

・キャベツ	120g
・セリ	120g
・にんじん	50g
・味付きなめたけ	大さじ4
・ごま油	大さじ1

### 作り方

- ①キャベツは1cm幅のせん切り、セリは3cmの長さに切る。にんじんは細めのせん切りにする。
- ②鍋にお湯を沸かし、①の野菜を1分弱さっとゆで、水にさらしザルにあげ、水気をしっかり絞る。
- ③ボールに②の野菜を入れ、なめたけ、ごま油を加え混ぜ合わせる。

### 《ひとくちメモ》

- ◆登米市産の春キャベツや観音寺セリをおいしくいただける時短レシピです。
- ◆味付きなめたけなので調味料いらずです。