



せりご飯

【材料／4人分】

米・・・・・・・・・・・・・・・・ 2合
せり・・・・・・・・・・・・ 2束(200g)
塩・・・・・・・・・・・・ 小さじ1/2
削り節・・・・・・・・・・・・ 15g
しょうゆ・・・・・・・・・・・・ 大さじ1
いりごま(白)・・・・・・・・ 少々



調理時間：60分
カロリー：1人分295kcal

<調理のコツ>
せりは根もよく洗って、一緒に調理しましょう。

せりの風味がクセ
になる美味しさ！

【作り方】

① 米は硬めに炊いておく。せりは塩を加えた熱湯でサッとゆでて氷水にくぐし、水気を絞る。根と茎を細かく刻みもう一度水気を絞って塩をまぶす。

POINT① せりは根もよく洗ってから湯がき、一緒に加えましょう。

② 削り節にしょうゆを混ぜ、おかかを作る。

POINT② おかかをつくる時は数滴ずつ醤油を加え、ふんわり仕上げましょう。



③ ボウルにご飯を入れ、①、②を混ぜる。器に盛って、いりごまを指先でひねりながら散らす。

POINT③ せりの水分が多いときはよく絞って加えましょう。

