



じゃがいもの梅シャキ炒め

夏がくる前に体力強化

カロリー	kcal
季節	秋レシピ 梅雨レシピ 春レシピ 夏レシピ
食材	野菜
効能	むくみ 疲れ ストレス 便秘 消化不良
体質	気虚 気滞 陰虚 陽実

材料【4人分】

新じゃがいも 2コ→千切り

セロリ 1/2本→茎は斜め薄切り、葉はざく切り

梅干し 2コ→粗くちぎる

にんにくみじん切り 1片

オリーブオイル 小さじ2

粗塩 小さじ1/2

酢 大さじ2

はちみつ 小さじ1

こしょう 適量

作り方

- 1 にんにくをオリーブオイルで炒める。続けてセロリを炒め調味料と梅干しを加える。
- 2 新じゃがを加えてサッと炒め、表面が透き通ってきたらセロリの葉を加えて完成。

無断転載および商用利用を禁止いたします。

COPYRIGHTS 2019 © yakuzen story.