

旬の野菜
を使った

おすすめレシピ



調理時間
15分

調理例(セロリとじゃがいものスープ煮)

119 円 税別 産直

セロリ

400g以上 **180円**

堆肥を投入して土づくりをしています。肉厚で、すじが少ない品種です。香りと食感をお楽しみください。

JA新潟みらい しろね産直部会(新潟市)

特別
価格



セロリとじゃがいものスープ煮

材料(4人分) 153kcal/1人分

セロリ	2本
じゃがいも	2個
玉ねぎ	1/2個
オリーブオイル	大さじ2
スープの素	1個
塩	小さじ1/2
胡椒	少々

作り方

- ①セロリは筋をとり10cmくらいの長さに切る。じゃがいもは皮をむき、乱切りに、玉ねぎは薄切りにする。
- ②鍋にオリーブオイルをあたため、玉ねぎを炒める。透き通ったら、セロリとじゃがいもを炒める。
- ③②へ水とスープの素と調味料を入れ煮る。最後に胡椒で味を調える。

(レシピ監修・制作)
新潟調理師専門学校

吉田育子

(レシピ提供)
総合生産者協議会

