

2024年2月号

【料理名】せりのコッチョリ



【献立】

ポッサム（ゆで豚の葉野菜巻き）

あさりとあおさのスープ

【調理時間】15分

【カロリー】31 kcal

【塩分】1.3g

【主材料】（4人分）

せり……150g

A 塩……小さじ $\frac{2}{3}$

A 水……大さじ1

B 唐辛子粉（韓国産）……大さじ1

B ナンプラー、梅酒……各小さじ1

B 砂糖……大さじ $\frac{1}{2}$

B 蜂蜜……小さじ $\frac{1}{2}$

B おろし玉ねぎ……小さじ1

B おろしにんにく、おろししょうが……各小さじ $\frac{1}{2}$

B 乾燥小えび（みじん切り）……10g

【作り方】

1. せりは根を切り落としてザク切りにし、Aをからめてしんなりするまでおき、さっと洗って水気を拭く。
2. ボウルにBを入れてよく混ぜ、①を加えてあえる。

●レシピの表記について

- \* エネルギー・塩分はおよそ1人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です（漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます）。
- \* 材料表に示した分量は、1カップ＝200ml、1合＝180ml、大さじ1＝15ml、小さじ1＝5mlです。
- \* 電子レンジは600Wを使用しています。500Wの場合は1.2倍、700Wの場合は0.8倍の加熱時間が目安です。