



せりご飯

材料 4人分

米	3合
せり	1束
ごま油	大さじ2
薄口しょうゆ	大さじ1
塩	小さじ1
いりごま	大さじ3



作り方

- ① 米をとぎ、ご飯を炊きます。
- ② せりは根元を落としよく洗い、沸騰したお湯でサッと茹でて水に上げ、1~2cmの長さにカットします。
- ③ フライパンにごま油を入れ、②のせりを軽く炒めたら火を止めます。
- ④ ③に薄口しょうゆ・塩を入れて味をつけ、仕上げにいりごまを混ぜます。
- ⑤ 大きめのボウルにご飯を入れ、④のせりをよく混ぜて完成です。