

せりご飯

栄養価(1人分)

エネルギー	531 kcal
たんぱく質	13.3 g
脂質	5.5 g
炭水化物	100.4 g
食物繊維	1.6 g
塩分	2.0 g
カルシウム	26 mg



材料(4人分)

米(精白米)	480g	3カップ
だし汁	720cc	3.6カップ
銀杏	32g	大さじ2(殻抜き)
塩	0.5g	
せり	90g	
にんじん	40g	
鶏もも肉	100g	
A	しょうゆ	30cc 大さじ2
	塩	2g
	酒	30cc 大さじ2
	みりん	15cc 大さじ1
油	3cc	

作り方

- ① 米は洗ってざるにうち上げておく。
- ② 銀杏の殻をむいて、鍋につかるくらいの湯を沸かし、銀杏の薄皮がついたまま入れる。
網じゃくしを軽く押しつけてコロコロと転がして、薄皮をはがす。
薄皮をとりながら2分くらい茹で、ざるにあげ塩をふっておく。
- ③ 鍋に油を熱し、鶏肉のせん切りにしたものを炒め、調味料Aを加えて約15分間煮る。
- ④ 鍋に①と短冊切りにした人参を入れ、白米飯の要領で炊く。
- ⑤ せりは1cmに切り、蒸し終わりに銀杏と鶏肉を入れて、器に盛り最後にせりをあしらう。

ひとくちメモ

せりは春の七草(せり、なずな、ごぎょう、はこべ、ほとけのざ、すずな、すずしろ)のひとつであり、浸し物、和え物、汁の実、粥などに入れると香りが良い。仙台では漬物にされることもある。根も油で炒めた後、甘く煮て食用にされる。食物繊維、カリウム、鉄、銅や、赤血球を作るのにかかせない葉酸、骨の形成に欠かせないマンガン、抗酸化作用をもつカロテンなどが含まれている。

