



美肌を養う  
レシピ

No.2

## セロリと帆立の ピラフ

働く女性が遅く帰ってきてても  
あっという間にできちゃうレシピ



### 材料

2人分

- |              |      |         |       |
|--------------|------|---------|-------|
| ・ セロリ (茎も葉も) | 1本   | ・ 固形スープ | 1個    |
| ・ ホタテ貝柱水煮缶   | 1缶   | ・ こしょう  | 各少々   |
| ・ ご飯         | 2杯分  | ・ トマト   | お好みの量 |
| ・ バター        | 大さじ2 |         |       |

### 作りかた

- 1 セロリは茎と葉に分け、茎は筋を除いてみじん切りにし、葉は短めの線切りにする。
- 2 鍋にバターを溶かし、セロリの茎を炒める。
- 3 温かいご飯を加えて炒め、削った固形スープ・ホタテ貝柱を加え、こしょうで味を整える。
- 4 炒めあがったら、セロリの葉を加えて混ぜる。
- 5 トマトのスライスを添えて盛る。



手軽にもう一品♪

貝柱の残り汁は、薄めてトマトやセロリを散らしてスープにしましょう。  
手軽に美味しいスープが出来ますよ♪