

## 河北せりのごま和え

レシピ作成：女川町食育活動ワーキンググループ

しゃきしゃき食感が  
たまらない♪  
ごまの風味とせりの風  
味が、マッチング〜♡



(1人分当たり)

野菜の量

50g

食塩相当量

0.3g

## 材料 (2人分)

- ・河北せり 1束(100g)
- ・すりごま 大さじ1
- ・砂糖 大さじ1/2
- ・減塩しょうゆ 小さじ1

## 作り方

- ① せりを熱湯でさっとゆでる。冷水にとり、しぼって水切りをする。
- ② せりは3cm幅に切る。
- ③ 和え衣をつくる。すりごま、砂糖、減塩しょうゆを混ぜ合わせる。
- ④ ②を加え、和えたら完成。



## 【女川町食育活動ワーキンググループから】

- ・減塩調味料を活用し塩分を控えました。
- ・ごまの風味もあり、少ない調味料でもおいしく食べることができます。

使用した石巻圏域の食材



- 河北せり  
石巻市河北地区