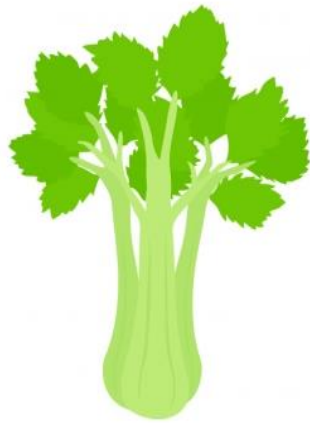


セロリとハムの辛子漬け

セロリでリラックス効果UP!!



セロリの香りや苦味に含まれている精油成分は精神安定、イライラを鎮める効果があります
また、頭痛・生理不順の改善効果にも効果的です
葉の方より茎の方が栄養価が高いです

【材料】	二人分
・セロリ	1本
・ハム	5枚
・すりごま	大2

●ドレッシング	
・醤油	大1
・酢	大1
・みりん	大1
・からし	小1
・ごま油	小1

イラストはイメージです

- 1.セロリは斜め切り、ハムも同じくらいの太さに切る
- 2.ドレッシングになる調味料を全て混ぜ合わせる
- 3.ドレッシングとハム・セロリを和え、最後にゴマをまぶして完成

