



### 【材料】(2人分)

|            |                   |
|------------|-------------------|
| セロリの葉      | 1/2 から 1 把分       |
| キャベツ       | 4～5 枚             |
| にんじん       | 少量                |
| 梅酢(梅干しのつゆ) | 適宜<br>(自家製または市販品) |
| かつお節       | 適宜                |

梅酢の代わりに  
つぶした梅干しでもOK。



太白区 小池さんの  
使いきり  
エコレシピ♪

セロリの葉が美味しい箸休めに

## セロリ葉・キャベツの梅酢漬け

【作り方】 ⌚ 調理時間約10分(漬け込み時間は半日～お好みで)

- 1 セロリの葉、にんじんは千切り、キャベツは一口大にちぎる。  
(しょうがを入れる場合は千切り)
- 2 蓋つきの大き目のびんに野菜、かつお節を交互に  
7分目ぐらいまで入れ、上から梅酢をかけ、軽く箸でまぜる。
- 3 蓋をきっちり閉めてびんを振る。
- 4 塩分がまわって、かさが減ったら味を見て、塩分がきつい  
ようなら野菜やかつお節を、甘いようなら梅酢を入れ調整。  
さらにびんを振って混ぜ、冷蔵庫で保存する。

※パリパリが好みなら半日ぐらいからOKです。



エコ技!!

余って捨てられがちなセロリの葉と梅干しのつゆを使って漬け物風に。  
材料をまぜるだけで出来るので、簡単な箸休めにいかがでしょう。