

🍴 今月の一品 切干大根のマリネ

切干大根は刈谷市の特産物です。乾燥させることで保存性が高くなり、栄養素もギュッと濃縮されます。低カロリーで食物繊維が多く、カルシウムも含んでいるので、ヘルシーレシピにぴったりです。煮物にすることが多い切干大根ですが、今回紹介するマリネなど、新しいレシピにもチャレンジしてみましょう。



材料2人分

切干大根	20g
A	玉ねぎ50g
	ピーマン30g
	セロリ30g
B	ニンニクみじん切り2g
	オリーブ油3g
C	粒マスタード*5g
	酢8g
	白ワイン小さじ1
	塩1g
	黒コショウ適宜
	薄口しょうゆ小さじ1
チーズ	30g

作り方

- 切干大根は水で戻し、もみ洗いして食べやすく切っておく。Aはせん切りにする。
- Bをフライパンで弱火で炒め、香りがたったら①の切干大根を加え炒める。Cの調味料を順に加えて味を整える。
- 火を止めたら、Aをあわせ、粗熱がとれたら1cm角に切ったチーズを混ぜあわせる。

ポイント

③でAを熱いうちにあわせると、しんなりして味がなじみ、おいしく食べられます。または、切干大根と一緒に軽く炒めても良いです。

1人分の栄養価

エネルギー
120kcal

たんぱく質
5.0g

脂質
5.9g

食塩
1.7g