

献立	切干大根とひじきのジンジャーマリネ	
おすすめポイント	切干大根、干しひじきといった乾物は、常備食材のひとつ。もう一品欲しい時に役立つ食材です。この乾物を使ったメニューは和風のイメージがありますが、中華風の味付けも合います。 ミニトマトときゅうりは季節に合わせ、小松菜やほうれん草などの葉物野菜にしても良いですね。	
栄養価 (1人分)	エネルギー：74kcal、たんぱく質：2.0g、脂質：2.6g、 カルシウム：80mg、ビタミンD：0μg、ビタミンK：28μg、 ビタミンB6：0.08mg、ビタミンB12：0μg、葉酸：35μg、食塩相当量：0.9g	
材料 (2人分)	切干大根 干しひじき（芽ひじき） ミニトマト きゅうり しょうが 酢 みりん しょうゆ ごま油 白いりごま	10g 6g（大さじ2） 60g（6個） 50g（1/2本） 1片（10g） 小さじ2（10g） 小さじ2（12g） 小さじ2（12g） 小さじ1（4g） 小さじ1（2g）
作り方	<ol style="list-style-type: none"> <li>① 切干大根、干しひじきは水で戻し、それぞれを茹で切干大根は水気を絞り食べやすい長さに切る。</li> <li>② しょうがはすりおろして絞り、しょうが汁を作り、酢、みりん、しょうゆ、ごま油を鍋に入れ、さっと沸騰させ、熱いうちに①を混ぜる。</li> <li>③ ミニトマトはへたを取り、半分に切る。</li> <li>④ きゅうりは縦半分に切り、斜め薄切りにする。</li> <li>⑤ ②、③、④を混ぜ合わせる。</li> <li>⑥ 仕上げに白いりごまを散らす。</li> </ol>	