

野菜を 食べよう



野菜を使ったドレッシングで野菜をプラス

『手作りドレッシング』



レシピ提供: 鶴見区食生活改善推進員協議会



【撮影協力】
鶴見区食生活改善推進員協議会
茨田東校区 三木さん(写真左)、茨田西校区 小川さん(写真右)

にんじンドレッシング

※はちみつを使用しているため、1歳未満の乳児に与えないでください。

【材料】 4人分

- ・ にんじん 1/3本
- ・ 酢 大さじ1と1/2
- ・ オリーブオイル... 大さじ2と1/2
- ・ しょうゆ 大さじ1/2
- ・ はちみつ 小さじ1
- ・ 塩 少々
- ・ こしょう 少々



【作り方】

- ① にんじんをすりおろす。
- ② 調味料☆を入れ混ぜておく。
- ③ ①、②を合わせて完成。



1人分: 81cal 食塩相当量0.5g



たまねぎドレッシング

【材料】 4人分

- ・ 新たまねぎ 1/2個(50g)
- ・ にんにく 1/2片
- ・ 酢 大さじ1/2
- ・ オリーブオイル ... 大さじ1
- ・ しょうゆ 大さじ1
- ・ 砂糖 小さじ1
- ・ 塩 少々
- ・ 黒こしょう 少々



【作り方】

- ① たまねぎ、にんにくをすりおろす。
- ② 調味料☆を入れ混ぜておく。
- ③ ①、②を合わせて完成。



1人分: 40cal 食塩相当量0.8g

