

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

にんじんドレッシング

※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。



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



1人分:81cal 食塩相当量0.5g



【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)