

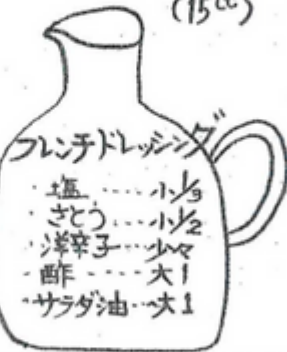
栄養士浜田先生おすすめレシピ②



計量スパンでつくるドレッシング

(大さじ 15cc) (小さじ 5cc)

基本



応用

オネソストレッシング

- ・おろしたまねぎ 大2 (火にかけるたまねぎ特有の辛さが和らぐ)
- ・しょうゆ 大1
- ・塩 小1/3
- ・さとう 小1
- ・酢 大1
- ・サラダ油 大1

キャロットストレッシング

- ・ゆでにんじん 大2 (スピンなどでスライス)
- ・さとう 少々
- ・塩 少々
- ・洋辛子 少々
- ・酢 小1
- ・サラダ油 小1

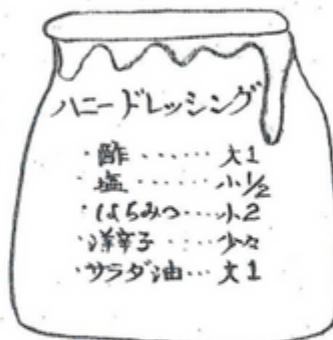
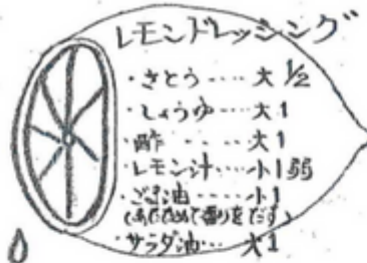
アップルドレッシング

- ・おろしりんご 大2
- ・洋辛子 少々
- ・さとう 少々
- ・塩 少々
- ・酢(りんご酢) 小1
- ・サラダ油 小1

memo

- ・分量は割合の目安です。多めにつくる場合は分量×0倍(ex酢大1×0倍)で作して下さい。
- ・調味料を次の調味料にかえるだけで、また違うドレッシングになりますので、どんどんアレンジして、お家特製ドレッシング作りに挑戦してみてください。

- ・サラダ油 → オリーブ油, ごま油
- ・酢 → 米酢, りんご酢, バルサミコ酢
- ・洋辛子 → わさび, 巨板醬 など



ごまだんドレッシング

- ・おろしごま 大1強
- ・しょうゆ 大1
- ・さとう 小2
- ・酢 大1
- ・ごま油 小1/2 (お好みで量を調節)
- ・サラダ油 大1/2

ピリ辛ドレッシング

- ・みりん 小1
- ・しょうゆ 大1
- ・酢 小2
- ・七味唐辛子 少々
- ・ラー油 少々

→ お好みで調味料を調節

