

ドレッシング特集③



すべて4人分です

～当センターの給食で使用している手作りドレッシングを一部紹介します～

《中華ドレッシング》

酢・・・・・・・・小さじ2
しょうゆ・・・・小さじ1
サラダ油・・・・小さじ1
砂糖・・・・・・・・大さじ1
みそ・・・・・・・・小さじ1と1/3

- ① ボウルにすべての材料を入れて、よくまぜ合わせて出来上がりです。

《たまねぎドレッシング》

たまねぎ・・・30g（お好みで）
砂糖・・・・・・・・大さじ1/2
塩・・・・・・・・少々
サラダ油・・・・大さじ1
ゴマ油・・・・小さじ1/4
酢・・・・・・・・小さじ2
しょうゆ・・・・小さじ1と1/3

- ① たまねぎは一口大にカットし、耐熱容器に入れて600W10～20秒加熱します。
- ② ミキサーに粗熱をとった①と他の調味料を入れてミキシングしたら出来上がりです。

《にんじンドレッシング》

にんじん・・・・40g
たまねぎ・・・・12g
オリーブ油・・・・小さじ1
サラダ油・・・・小さじ1
しょうゆ・・・・小さじ2
やさしいお酢・・・・小さじ2と1/2
砂糖・・・・・・・・小さじ2
みりん・・・・小さじ1

- ① にんじんとたまねぎは小さ目に切り、耐熱皿に入れラップをし、電子レンジで1分加熱します。
- ② ミキサーに粗熱をとった①と他の調味料を入れてミキシングしたら出来上がりです。

《ごまだれ》

しょうゆ・・・・小さじ2
すりごま（白）・・小さじ1
練りごま（白）・・小さじ1
砂糖・・・・・・・・小さじ2
水・・・・・・・・少々

- ① ボウルにすべての材料を入れて、よくまぜ合わせて出来上がりです。

マスタードやごま、塩はごく少量なので、味を見ながら少しずつ足してくださいね。

