

# ドレッシング特集②



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～

## 《和風みそドレッシング》

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、よく混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、よく混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。

