

★野菜を食べよう★

ドレッシングや合わせ調味料などの正しい計量ができることで、
「おいしい味付けが再現できて料理の腕アップ」や
「味付けを加減することで生活習慣病予防につながる」などメリットがたくさん☆

マリネ風ドレッシング

●材料(1人分)●

酢……………大さじ1
練りからし……少々(チューブ2mmほど)
塩・こしょう…少々

●作り方●

- ①ボウルに酢とからしを入れ、均一になるまでよく混ぜる。
- ②お好みで、塩こしょうで味を整えたら、できあがり♪
※パリッとしたサラダに仕上げるには食べる直前に和えるのが一番です。

レタスやたまねぎ、トマトなど、生野菜と和えれば、簡単に手作り洋風サラダが完成！



さっぱりオーロラソース

●材料(1人分)●

トマトケチャップ……………大さじ1
マヨネーズ……………大さじ1/2
プレーンヨーグルト……大さじ1/2

●作り方●

- ①ボウルに全ての材料を入れて、均一になるまでよく混ぜる。
- ②お好みで、塩こしょうで味を整えたら、できあがり♪

サラダ以外に、肉に絡めて焼く、といった主菜の味付けに使用したり、エビマヨのソースにしてもOK♪甘めな味が好きな方はヨーグルトを練乳に変えたり、たまねぎのみじん切りなど具材を加えたり…自分好みにアレンジを！

