

野菜を食べよう！！

ドレッシングの作り方



●和風ドレッシング●

☆材料☆（120cc分）

- ・砂糖……………大さじ2.5
- ・すりごま……………大さじ1
- ・しょうゆ……………大さじ1
- ・ごま油……………大さじ1
- ・サラダ油……………大さじ2
- ・酢……………大さじ1/2

☆作り方☆

材料の全てを混ぜ合わせるだけ。

●レモンドレッシング●

☆材料☆（2回分）

- ・レモン汁……………大さじ2
- ・お酢……………大さじ1
- ・みりん……………大さじ1
- ・オリーブオイル…大さじ1
- ・鶏がら顆粒……………小さじ1
- ・ブラックペッパー…お好みで少々
- ・塩コショウ……………お好みで少々

●玉ねぎドレッシング●

☆材料☆

- ・玉ねぎ……………1/2個（120g）
- ・ブラックオリーブ…10個～お好みの量
- ・しょうゆ……………100g
- ・砂糖……………40～50g
- ・味の素……………小さじ1/4
- ・ガーリックパウダー…小さじ1/8
- ・胡椒……………少々
- ・塩……………小さじ1
- ・酢……………120ml
- ・オリーブオイル…120ml

☆作り方☆

- 1、フードプロセッサーで玉ねぎをピューレ状にする。
- 2、1にブラックオリーブを加えて細かくする。そこに酢とオリーブオイルを加えてよく混ぜる。
- 3、2を10分程度おいてから酢とオリーブオイルを加えて出来上がり！

●にんじんドレッシング●

☆材料☆

- ・にんじん……………1本
- ・玉ねぎ……………1/4個
- オリーブオイル…50ml
- しょうゆ……………50ml
- 酢……………50ml
- 砂糖……………大さじ2
- みりん……………大さじ1

☆作り方☆

- 1、にんじんは皮を剥いて適当に切り、フードプロセッサーに入れてピューレ状にする。
- 2、1の中に玉ねぎを入れてさらに細かくする。
- 3、残った調味料を入れよく混ぜ合わせたら完成！



一日の野菜摂取量足りている？

健康のためには、一日350g以上の野菜を摂取しなければなりません。その中でも緑黄色野菜は一日120g、淡色野菜は一日230gを目安に摂取しましょう。

★見分けるポイント★

2つに切ったときに中まで色の濃い野菜は緑黄色野菜、色の薄い野菜は淡色野菜