

ドレッシング特集①



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～

《シーザードレッシング》

粉チーズ・・・小さじ4
やさしいお酢・・・大さじ1/2
マヨネーズ・・・小さじ7
牛乳・・・・・・・・小さじ1
サラダ油・・・大さじ1/4
砂糖・・・・・・・・小さじ1
塩・・・・・・・・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。

《ごまドレッシング》

やさしいお酢・・・大さじ1/2
サラダ油・・・・・・・・大さじ1
砂糖・・・・・・・・大さじ1/2
しょうゆ・・・大さじ1/2
すりごま・・・・・・小さじ1

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。

《ハニーマスタードドレッシング》

やさしいお酢・・・小さじ2
塩・・・・・・・・・・小さじ1/4
はちみつ・・・・・・小さじ1
マスタード・・・・少々
水・・・・・・・・・・適量
サラダ油・・・・・・小さじ2

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。

《中華ドレッシング》

鶏がらスープの素・・・小さじ1
おろししょうが・・・少々
しょうゆ・・・・・・大さじ1/2
やさしいお酢・・・・小さじ2
みりん・・・・・・・・・・小さじ2/3
砂糖・・・・・・・・・・小さじ1
ごま油・・・・・・・・・・大さじ1/2

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。

