



## 色々なドレッシング



### 【材 料】4人分

#### 《みそドレッシング》

みそ	20g
塩	小さじ1
砂糖	小さじ2
からし	少々
酢	大さじ2
サラダ油	大さじ1
ごま油	小さじ1



#### 《梅ドレッシング》

梅干し	20g
砂糖	大さじ2/3
醤油	大さじ1と1/2
酢	大さじ1と2/3
サラダ油	大さじ1

#### 《レモンドレッシング》

レモン汁	小さじ2
玉ねぎ	20g
塩	小さじ2
砂糖	小さじ2
酢	大さじ2
サラダ油	大さじ1

### 【作り方とポイント】

#### 《みそドレッシング》

- ・みそとからしはだまにならないようによく混ぜる

#### 《梅ドレッシング》

- ・梅干しは種を取って包丁でたたくなどしてよ〜く潰す

#### 《レモンドレッシング》

- ・玉ねぎはすりおろす
- ・レモン汁は生レモンを絞ったものでも、市販のレモン汁どちらでもよい

どのドレッシングも材料をよく混ぜたら500Wの電子レンジで1分半くらい加熱して出来上がり！

#### ★給食では★

サラダの野菜は全て茹でてから出しています  
ひと手間かかってしまいますが、生で食べるより多く野菜が取れるのでオススメです