

新玉ねぎの万能とろとろドレッシング



材料 (250~300ml)

玉ねぎ 中 1 個 (200g)

酢 50ml(1/4 カップ)

サラダ油 50ml(1/4 カップ)

にんにく(みじん切り) 1/2 片

砂糖 大さじ 5(45g)

塩 小さじ 2 弱 (10g)

《1人分の栄養価》
エネルギー 64kcal

 塩分 1.0g

作り方

玉ねぎをざく切りにし、他の全ての材料とともに、フードプロセッサーかミキサーにかける。

*ミキサーがない場合は、玉ねぎとにんにくをすりおろして他の材料と混ぜる。

(写真は、ドレッシングをトマトとブロッコリーにかけています。)



対象：子どもから
ご年配の方まで

Cooking Point

超簡単！あっという間にできます。

酢や油は特別なものを使わないほうが、おいしいと思います。

たっぷりかけて、召し上がってください！

生野菜はもちろん野菜、肉、魚(焼き、茹で、蒸し、しゃぶしゃぶ)など、
どんなものにかけても美味しいです。

スモークサーモンやゆで卵、チーズやサンドイッチの具にどうぞ！