

ジューシー食べるお野菜ドレッシング



材料 【4人分】

パプリカ	1/2個 (80g)	
玉ねぎ	1/4個 (50g)	
きゅうり	1/2本 (50g)	
セロリ	1/3本 (30g)	
A	レモン汁	大さじ1
	ワインビネガー	大さじ1
	塩	小さじ1/2
	こしょう	少々
	オリーブオイル	大さじ1

 <1人分の栄養価>
エネルギー 44 kcal
1人分の野菜量 53g

 塩分 0.6g

作り方

- 1) パプリカ、玉ねぎ、きゅうり、セロリはみじん切りにする。
- 2) ボウルに1)とAの調味料を入れてよく混ぜ合わせる。
- 3) 塩・こしょうを振って焼いた肉や魚の上に2)をかけていただく。



Cooking Point

- お肉料理に合うようにブラップペッパーにしていますが、お魚の場合はホワイトペッパーでもよいでしょう。
- ドレッシングをかける肉や魚には塩・こしょうで下味をしっかりつけましょう。

対象：子どもから
ご年配の方まで