

# 簡単アレンジドレッシング

## の作り方



### 玉ねぎドレッシング

#### 材料 (家族4人分)

玉葱	30g
醤油	大さじ2
砂糖	小さじ2
サラダ油	大さじ1

#### ○作り方○

- ①玉ねぎをすりおろし器で生のまますりおろす
  - ②すりおろした玉ねぎはお皿に入れ、電子レンジで15秒加熱する
  - ③醤油、砂糖、サラダ油を合わせ混ぜる
  - ④②を③とよく混ぜ合わせる
  - ⑤ドレッシングの完成!!
- ※玉ねぎは加熱すると甘みが増します

### フレンチドレッシング

#### 材料 (家族4人分)

穀物酢	大さじ2
塩	ひとつまみ
砂糖	小さじ2
サラダ油	大さじ1
こしょう	少々

#### ○作り方○

- ①全ての材料を合わせ混ぜ合わせる

!!フレンチドレッシング大変身術!!

- ・カレー粉 3g
- ・スキムミルク 3g
- ・すりおろしりんご 5g

※一つの食材を入れることで、味が全く違ったドレッシングになります!!

#### ☆さらにワンポイント☆

- ・穀物酢をりんご酢にするとりんごの甘みが加わりおいしいです。
  - ・レモン汁を少し入れるだけでもさっぱりした仕上がりになります。
- ※レモン絞りも一つのクッキングに!キングに!!