

# 食生活改善推進団体若宮会レシピ

## 「野菜サラダのノンオイル人参玉ねぎドレッシング」

### ◆材料◆ (2人分)

- |             |                               |             |
|-------------|-------------------------------|-------------|
| ・かぼちゃ 40g   | <b>&lt;ドレッシング&gt; 作りやすい分量</b> |             |
| ・フロッコリー 40g | ・人参 1本 (150g)                 | ・米酢 100ml   |
| ・スプラウト 10g  | ・玉ねぎ 1/2~1個 (150g)            | ・砂糖 大さじ3    |
| ・           | ・生姜 (お好みで 10g)                | ・しょうゆ 大きい5  |
| ・           | ・にんにく (お好みで 10g)              | ・白炒りごま 大さじ3 |

### ◇作り方◇

- ① かぼちゃは薄切りにし、レンジで加熱して柔らかくしておく。
- ② フロッコリーは食べやすく切り、下茹でする。
- ③ スプラウトは長ければ適宜に切る。
- ④ ドレッシングをかける。

#### ノンオイル人参玉ねぎドレッシングの作り方

- ① 野菜はすべて摩り下ろす。炒り胡麻は軽く搗る。
- ② 米酢、砂糖、しょうゆを加えて混ぜる。1晩ねかせると良い。  
(冷蔵庫に保存し、早目に使いきる。)

(1人分の栄養価) ドレッシング 15ml(大さじ1杯)使用

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	食塩相当量(g)
41	1.8	0.6	26	0.4