

手作りドレッシングのご紹介

～生野菜・ゆで野菜・塩もみ野菜に～

りんごドレッシング

<4人分>

りんご	40g
しょうゆ	大さじ1
酢	大さじ1
ごま油	大さじ1/2

りんごをすりおろして調味料と合わせる。

ツナソース

<4人分>

ツナ缶	40g
玉ねぎ	40g
しょうゆ	大さじ1
砂糖	小さじ1/3
酢	大さじ1

ツナと、みじん切り玉ねぎ、調味料を合わせる。

ヨーグルトマヨネーズ

<4人分>

マヨネーズ	大さじ2
プレーン	
ヨーグルト	大さじ2
粒マスタード	大さじ1

材料を混ぜ合わせる

