

**手作りドレッシング**で、**野菜**を食べる  
 ～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

**具たくさん汁**を作る!!

**あすか汁**

<材料名>

4人分

<作り方>

かぼちゃ 100g  
 大根 100g  
 人参 40g  
 しめじ 60g  
 油揚げ 10g  
 だし汁 カップ2  
 麦みそ 大さじ2  
 牛乳 カップ1  
 ねぎ 少々

- ① かぼちゃは厚めのいちょう切り、大根はいちょう切り、人参は薄めのいちょう切りにする。
- ② しめじは石づきをとり、ほぐしておく。
- ③ 油揚げは、油抜きをして細切りにする。
- ④ だし汁で、①から③の食材を煮る。柔らかくなったら火を止め、麦みそを溶き入れる。牛乳を加え、さっと火を通し、小口切りにしたねぎを散らす。  
 (煮立てないこと)

<1人分 エネルギー 97kcal 塩分 1.1g>

**memo**