

エコ

野菜たっぷりリドレッシング



材料 (4人分)



玉ねぎ	大1/2個 (170g)
ブロッコリーの芯	100g
長ねぎ	1/2本
にんじんの皮	20g
しょうゆ	大1 1/2
酢	大1 1/2
みりん	大1



余った野菜を入れてアレンジ自在!
自身魚や冷しゃぶ・ゆで鶏に合う
さっぱりドレッシング♪

作り方



1

野菜を出来るだけ細かく
みじん切りにします。
玉ねぎはすりおろします。

2

ボールに①の野菜、
調味料を全て入れ
混ぜれば完成。

栄養価

(1人分)

エネルギー

46 kcal

糖質

9.7 g

脂質

0.2 g

タンパク質

2.1 g

食塩

1.0 g

エコ

野菜たっぷりリドレッシングのアレンジ



「甘辛ソース」

上記の調味料
だけを変えて

おろししょうが	小1/2
おろしにんにく	小1/2
しょうゆ	大4
みりん	大1
酢	大1
砂糖	大2
豆板醤	小1/2

お肉料理にぴったり!
チヂミにかけて、野菜たっぷり

「きのこダレ」

きのこ(しめじ・しいたけ等)
---- 刻んで大3
めんつゆ 大4

上記の野菜に
具材をプラス

①野菜ときのこ・めんつゆを
混ぜ、レンジ600Wで1分半加熱。

お豆腐にかけて、いつもの
冷奴が大変身!