

# ドレッシングを作ろう

令和2年2月15日(土)

まちづくり推進隊みの【農産物等の長期保存食の研究開発】事業

献立名	材 料	1人分(g)	人分	作 り 方
ラ ダ ・ み そ ク リ ー と ゆ で 卵 の サ ス	ブロッコリー ゆで卵(1/2個) <b>みそソース</b> 白みそ カッテージチーズ 砂糖 酢(小さじ1)	50g 30g 4g 13g 10g 1g 5g		①ブロッコリー子房に分けてゆでる。ゆで卵は粗く切る。 ②みそソースの材料を混ぜあわせる。 ③①をみそソースで会える。
りん ご と レ タ ス の サ ラ ダ	りんご レタス スライスアーモンド かぶ ドレッシング A { みりん 酢 サラダ油 塩 こしょう	50g 30g 5g 15g 5g 4g 7g 1g 適宜		①りんごは皮をむかずに薄いちょう切りに切り、塩水につける。レタスは小さくちぎって冷水につけ、しっかり水切りをする。 ②かぶは皮をむぎ、縦に薄切りする。 ③ドレッシングAを作り、①と②をよく混ぜ合わせ、器に盛り、アーモンドを散らす。
大 根 サ ラ ダ ・ 梅 ド レ ッ シ ン グ	大根 水菜 人参 しそ <b>梅ドレッシング</b> 梅干し かつお節 A { サラダ油 酢(小さじ1) だし汁(小さじ1) かつお節 砂糖(小さじ1/3) 濃口醤油	70g 30g 10g 1g 25ml 4g 1g 8g 5g 5ml 1g 1g 1g		①水菜は4cm長さ、大根、にんじんは千切りにし、器に盛り付ける。 ②しそは細く切っておく ③梅干しは種を取り除き、包丁でたたいてペースト状にする。たたいた梅干しと材料をよく混ぜ合わせ、①にかける。 ④かつお節としそをのせる。  大根10cm—300g~350g かつお節1袋—2.5g 梅干し中1個—10g

## だいたい酢の作り方

- ①だいたい 50ml
- みりん 50ml
- しょう油 50ml~100ml
- だし昆布 適量

- 作り方
- ①だいたい綺麗に洗い水気を拭き取っておく。
  - ②半分に切り、絞り種を取り除く。
  - ③清潔な瓶に醤油をいれ、だし昆布を入れる。
  - ④③だいたい酢を加える。さらにみりんを加えてかき混ぜる。(酸味はお好みでだいたい酢の量をかえる。)

醤油とだいたい酢とみりんの割合は2:1:1  
又は 1:1:1にする



- ②だいたい 50ml  
 みりん 25ml  
 しょう油 50ml~100ml  
 だし昆布 適量  
 かつお節 1g

作り方 ①みりんをよく煮立てる  
 みりんを少なめにして後から調整してもよい。

- ③ だいたいの絞り汁 100ml(約2個) ①材料を全て合わせます。  
 しょうゆ 120ml ②を3~5日置いてから、こして清潔な瓶に入れる。  
 食酢 20ml 冷蔵庫で保存する。  
 みりん 40ml  
 刺身しょうゆ 10ml  
 出し昆布 適量  
 かつお節 適量

献立名	材 料	1人分(g)	人分	作 り 方
れんこん ツナ水煮缶 蒸し大豆 水菜 レッシング・だいたい酢ド	れんこん	60g		①れんこんは皮をむいて薄い半月きりにして水にさらす。お湯を沸かして好みの柔らかさになるまでゆで、ざるにあげて冷ましておく。 ②ボウルに缶汁をきったツナ、蒸し大豆、Aを入れてよく混ぜる。 ③水菜は2~3cm幅に切り器に敷き、その上に②をのせる。 ④ミニトマトを荒く切り、上から飾る。  にんにくのひとかけ5g=すりおろしチューブ小さじ1 ツナ缶1個の重さ=70g(50g) マヨネーズ大さじ1=12g
	ツナ水煮缶	25g		
	蒸し大豆	20g		
	水菜	30g		
	だいたい酢	8ml		
	にんにく(すりおろし)	1g		
	マヨネーズ	6g		
	砂糖	1.5g		
	黒こしょう	少々		
	ミニトマト	20g		
さつまいも 柿 レーズン くるみ(1粒) ヨーグルト マヨネーズ レモン汁 はちみつ 塩 パセリ	さつまいも	60g		①柿は皮をむいて種を取り、さつまいもと共に1.5cm角に切る。 ②さつまいもだけ水にさらし、600wの電子レンジで3分加熱する。 ③Aをよく混ぜ合わせておく。 ④ボウルに柿、さつまいも、レーズン、砕いたくるみを入れて③を加えてあえる。  くるみ1粒は4~6g 柿1個=150g レーズン大さじ1杯=約12g
	柿	50g		
	レーズン	3g		
	くるみ(1粒)	5g		
	プレーンヨーグルト	15g		
	マヨネーズ	3g		
	レモン汁	2.5ml		
	はちみつ	2g		
	塩	0.2g		
	パセリ	少々		

### サラダの大事な要点

**野菜は1日に350gとりましょう。**

緑黄色野菜120g/日、淡色野菜230g/日の摂取バランス考えて混ぜています。

○サラダは大体1食120gです。

○彩りが綺麗だと「食欲増進の効果」があります。

特に赤色、オレンジ色は暖かさや興奮の印象を与えます。

また赤と緑、黄と紫、黒と白など、補色の関係の色同士を使うと互いに引き立つので、綺麗に映り食欲が沸きます

