

副菜に

手作りにんじんドレッシング

1人分の栄養価

- ・エネルギー：12kcal
- ・ビタミンA：41μg
- ・食物繊維：0.2g
- ・塩分：0.2g



材料	分量（10人分） 目安量 [皮などを除いた重さ]		下ごしらえ
にんじん	25g	1/4本	細かくみじん切り
にんじん	35g	1/3本	すりおろす
玉ねぎ	10g	1/20個	すりおろす
サラダ油	10g	大さじ1弱	
りんご酢	10g	小さじ2	
荒塩	1.7g	小さじ1/2弱	
こしょう	少々		
きびざとう	3g	小さじ1強	

★材料を用意したら、すべてをよく混ぜ合わせて、完成！

☆給食の場合

すべてを合わせて鍋で加熱します。

にんじんの生っぽさがなくなるまで、よ〜く炒めます。

10℃以下まで冷やしたら、ゆでて冷やした野菜と和えます。



給食のサラダは、主に手作りドレッシングを和えて提供します。そんな中で、三芳町で採れるおいしいにんじんを使って、サラダの彩りもよくなるドレッシングを作りました。

ご家庭では加熱せず混ぜるだけで作ることができますが、生のにんじんが苦手な方や、ドレッシングの甘みを増したい方は、加熱するのもオススメです。

手作りのため日持ちしませんので、**冷蔵庫で保存して3日以内に食べきってください。**

