

手作りドレッシング

副菜



材料・下準備 (4人分)

中華ドレッシング

1人分 エネルギー 24kcal
1人分 食塩相当量 0.5g

砂糖	小さじ1 (3g)
塩	ひとつまみ (1g)
酢	小さじ2 (10g)
しょうゆ	大さじ1/2 (9g)
こしょう	少々 (0.1g)
ごま油	小さじ2 (8g)

ごまドレッシング

1人分 エネルギー 45kcal
1人分 食塩相当量 0.3g

砂糖	小さじ2 (6g)
酢	小さじ2 (10g)
しょうゆ	大さじ1/2 (9g)
にんにく (チューブ)	少々 (1g)
ごま	大さじ1 (6g)
油	大さじ1 (12g)

ハニードレッシング

1人分 エネルギー 17kcal
1人分 食塩相当量 0.5g

塩	小さじ1/3 (2g)
酢	大さじ1 (15g)
はちみつ	小さじ2 (14g)
油	小さじ1/2 (2g)

作り方

調味料を混ぜ合わせ、お好みの野菜にかける。

ワンポイントメモ

混ぜるだけの簡単レシピです。
お子さまと一緒に作ってみてください。



区ホームページに、学校給食に関する情報を掲載しています

食育動画は
こちら



給食レシピは
こちら

