



七味唐辛子



ラッキョウ



トマト

とっても簡単!

## 自家製 ドレッシングで

# おいしく野菜を食べよう

果実と野菜は、健康的な食生活に欠かせないものですが、  
国民1人1日当たりの平均摂取量は、目標量に達していません。

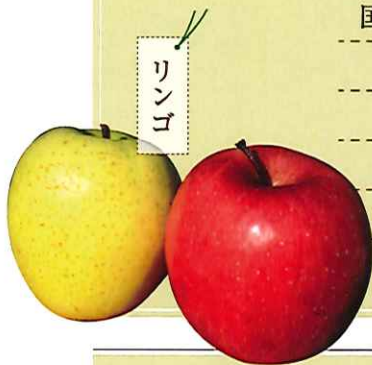
そこでオススメしたいのが簡単自家製ドレッシング!

ドレッシングに合うサラダも併せて紹介します。

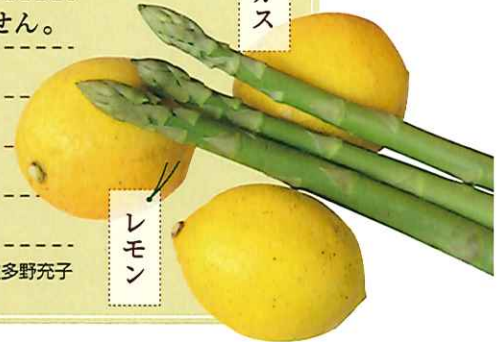
サラダ以外の料理でも応用できますので、

ぜひ挑戦してください。

【レシピ制作】料理研究家 波多野充子



リンゴ



アスパラガス

レモン

Dressing × Salad

## ① ごまドレッシング

### 材料

白練りごま	大さじ3
しょうゆ	大さじ3
酢	大さじ3
蜂蜜	大さじ1
練りがらし	適量

### 作り方

- (1) 白練りごまに酢を加え、スプーンで溶きばす。
- (2) (1)に他の材料を混ぜ合わせる。



## いろいろ野菜のサラダ

材料	(3人分)
カボチャ	140g
グリーンアスパラガス	3~4本
スナップエンドウ	5~6本
コウシンダイコン	30g
ダイコン	50g
ニンジン	50g
赤パプリカ	1/4個

### 作り方

- (1) カボチャは2cm角に切り塩少々(材料外)を振る。グリーンアスパラガスは根元の堅い部分の皮をむき、堅いはかまを除き2~3等分に切る。スナップエンドウの筋を取る。コウシンダイコンは薄切りにする。ダイコンとニンジンは5~6cm長さに切る。赤パプリカは細切りにする。
- (2) カボチャが軟らかくなるまで蒸す。その中にグリーンアスパラガス・スナップエンドウを加え2~3分、アスパラガスとスナップエンドウが鮮やかな緑色になったら火を止め取り出す。
- (3) 野菜を皿に盛り付け、ごまドレッシングを添える。

Dressing × Salad

## ② リンゴのドレッシング

### 材 料

リンゴ	1/2個
レモン汁	大さじ1
白ワインビネガー	大さじ1
EVオリーブ油	大さじ1
蜂蜜	小さじ1
塩	小さじ1/2
こしょう	少々

### 作り方

- (1) リンゴをすりおろし、レモン汁を加える。
- (2) 白ワインビネガー、蜂蜜、塩、こしょうをよく混ぜた中に(1)を加えて味を調整後、EVオリーブ油を混ぜ合わせる。



### フレッシュサラダ

#### 材 料

材 料		(2人分)	
レタス	3~4枚	トマト	1個
サニーレタス	3~4枚	ホワイトマッシュルーム	4個
ルッコラ	2株	レモン汁	少々

#### 作り方

- (1) 水気を切り、よく冷やしたレタス類を手でちぎる。ルッコラとトマトは食べやすい大きさに切る。ホワイトマッシュルームは石突きを取り、縦薄切りにしてレモン汁を振る。
- (2) (1)を器に盛り付け、食べる直前にリンゴのドレッシングを掛ける。

Dressing × Salad

## ③ ラッキョウ入りドレッシング



### 材 料

しょうゆ	大さじ2
酢	大さじ2
ごま油	小さじ2
甘酢漬けラッキョウ	6個
甘酢漬けラッキョウの汁	大さじ2
ショウガ	少々
七味唐辛子	少々

### 作り方

- (1) ラッキョウは粗く刻む。ショウガはすりおろす。
- (2) ラッキョウの漬け方により味が異なるので、ごま油以外の材料を混ぜ合わせてから味を調整し、ごま油を混ぜ合わせる。

### 中華風サラダ

#### 材 料

材 料		(2人分)	
もやし	1袋	生ワカメ(塩蔵)	12g
キュウリ	1本	ミックスナッツ	適量
サラダ菜	1/2個		

#### 作り方

- (1) もやしはさっとゆでる。キュウリは縦半分にしてから斜め薄切り。サラダ菜は手でちぎる。ワカメは流水で塩を抜き、もやしをゆでたお湯にくぐらせてから2~3cmに切る。ミックスナッツは袋に入れ、粗く砕く。
- (2) 野菜とワカメを器に盛り、食べる直前にラッキョウ入りドレッシングをあえ、ナッツを散らす。