

いろいろな料理に使える万能ソース!

サルサソース風



【材料】

・トマト	1個
・胡瓜	1本
・玉葱	1/6個
・レモン汁	15cc
・塩	小さじ1/2
・砂糖	小さじ1/2

【作り方】

- ① トマト・胡瓜・玉葱はみじん切りにする。
- ② レモン汁・塩・砂糖で味付けをする。

★肉・魚のソテー・冷奴・麺・サラダなどにかける、トマトソースです!



作りやすい分量

保育園の給食より、人気のドレッシングと甘酢の紹介です!

サラダ

【材料】

・人参	1/8本(20g)
・キャベツ	1/10個(80g)
・胡瓜	1/2本(60g)
・油	小さじ2
・酢	小さじ1
・砂糖	小さじ1/3(1.2g)
・食塩	少々(1.2g)

【作り方】

- ① 野菜は各々茹でて、水気を絞る。
 - ② 調味料を合わせるよく混ぜる。
 - ③ ①と②を合わせる。
- ★醤油を加えると和風サラダになります。

甘酢和え

【材料】

・キャベツ	1/5個(160g)
・人参	1/10本(12g)
・生姜汁	少々(0.8g)
・酢	小さじ2(10g)
・砂糖	大さじ1弱(8g)
・食塩	少々(1.2g)
・醤油	小さじ2/3(4g)

【作り方】

- ① 野菜は各々茹でて、水気を絞る。
 - ② 生姜汁・調味料を合わせる。
 - ③ ①と②と削り節を合わせる。
- ★もやしやほうれん草、白菜でも合います。

