

# ☆楽しくおうちごはん☆

## 《減塩にんじんだレッシング》



市販のドレッシングは塩分や油分の多いものがありますが、手作りすることでエネルギーや塩分を抑えることができます。にんじんに多く含まれるカロテンは油との相性がよく、体に吸収しやすくしてくれます。旬の新玉ねぎを使えば辛みが抑えられるので、是非作ってみてください♪

\* 冷蔵庫で保管し、お早めにお使い下さい。

### ◆材料◆（作りやすい量）

にんじん	1本	
新玉ねぎ	1/3玉	
A	サラダ油	大さじ4と1/2
	酢	大さじ4と1/2
	砂糖	小さじ1と1/2
	しょうゆ	小さじ1/2
食塩	少々	

### ◆作り方

- ①にんじんは皮をむき、茹でやすい大きさに切って茹でる。
- ②新玉ねぎは皮をむき、小さく切る。
- ③①と②、調味料Aをミキサーにいれ、なめらかになるまで混ぜる。  
\*ご自宅にミキサーが無い場合  
①にんじん、新玉ねぎは皮をむき、すりおろす。  
②①と調味料Aを混ぜ合わせる。

### ◆大さじ1（約15g）の栄養価

エネルギー	食塩相当量
27kcal	0.1g