



北区の ～ 熊本市北区発！ 農家めしプロジェクト～

# とっておきレシピ



他にもレシピを公開中です！



簡単スピーディー！激うまドレッシング♪



レシピ作成協力者  
料理研究家  
西村 直子氏

## にんじんドレッシング🍴



【材料】(作りやすい分量)

にんじん	大1本(200g)	
玉ねぎ	中1/4個(50g)	
酢	}	各50ml
醤油		
オリーブオイル	}	各大さじ1/2
はちみつ		
マヨネーズ		
砂糖		大さじ2

(1人分：1食20gあたり)  
エネルギー 30 kcal  
食塩相当量 0.4 g

### 【作り方】

- ①にんじんと玉ねぎは皮をむいて、1.5cm角くらいに切る。
- ②ミキサーに玉ねぎ、にんじんの順に入れ、調味料を2～3度に分け入れながら加え、なめらかになるまで攪拌する。



ミキサーには水分の多い野菜から先に入れましょう。

とろりとクリーミーなタイプです！



かくはん

- \* はちみつが無いときはみりんで代用できます。
- \* 野菜スティックや冷しゃぶのタレとしてもおいしいです。

