

さわやかな手作りドレッシング

綾循レシピ

5月号



果物と玉葱のドレッシング

～今回はオレンジ・リンゴ・みかん缶を使って3種類のドレッシングを紹介～



季節の果物と
玉葱を使った
調味料

塩分0.6
～0.8g

A Y A S E ◆ H E A R T ◆ C L I N I C

3-6-9, Yanaka, Adachi-ku, Tokyo 120-0006 Japan Tel.03-3605-2821 Fax.03-3605-2116



使う果物の種類でいろいろな香りが楽しめます

玉葱：8g
 ヨーグルト：15g
 ドレッシング：15g
 (マリネドレッシングのような透明でクセのない種類がよさそうです)

今回は
 オレンジ：1/6個
 ミカン缶：5粒
 リンゴ：1/8個



作り方は2種類あります。

1, 一口大に切った食材と調味料をミキサーにかける。

2, 玉葱、果物をみじん切りにして調味量と混ぜる

混ぜるだけでするので好みの切り方や大きさでかまいません



- 果物の持つ酸味や甘み、クセや香りやヨーグルトの少量でも味に深みが増します
- 野菜はカット野菜や温野菜などどれにでも合います
- 野菜や果物はヨーグルトの持つ腸内細菌の正常化や通便改善の効果を高めます



- いろいろな果物を使ってオリジナルのドレッシングを作ってみてください