

「シンプルドレッシング」《作りやすい分量》

材料	分量	(g)
酢	大さじ2	30
さとう	大さじ1弱	7~8
しょうゆ	大さじ2	30
練りからし	小さじ1弱	3
玉ねぎ(すりおろし)	大さじ1	15
油(サラダ油など)	大さじ1・1/2	20

「洋風ドレッシング」《作りやすい分量》

材料	分量	(g)
酢	大さじ2	30
さとう	大さじ1	9
塩	小さじ1	5
黒こしょう	少々	
粒マスタード	小さじ1弱	3
玉ねぎ(すりおろし)	大さじ1	15
油(サラダ油など)	大さじ1・1/2	20

↑酢を減らしてレモン汁を加えても美味しいです。

「胡麻ドレッシング」《作りやすい分量》

材料	分量	(g)
酢	大さじ2	30
さとう	大さじ1弱	7~8
しょうゆ	大さじ2	30
練りからし	小さじ1弱	3
練りごま	大さじ1/2	7~8
すりごま	大さじ1強	10
ごま油	大さじ1/2	7~8
油(サラダ油など)	大さじ1弱	10~15

↑にんにくやしょうがのすりおろしを加えても◎

「ゆずドレッシング」《作りやすい分量》

材料	分量	(g)
酢	大さじ1	15
さとう	大さじ1弱	7~8
しょうゆ	大さじ2	30
みりん	大さじ1	15
だし汁	大さじ1弱	10~15
ゆず果汁	大さじ1弱	10~15
油(サラダ油など)	大さじ1・1/2	20

★給食では油以外の材料を一度加熱し、仕上げに油を加え混ぜドレッシングを作っています。
※酸味がまろやかになり、冷蔵庫保存で1週間くらい日持ちするかと思います。

