



広報

おまえがま

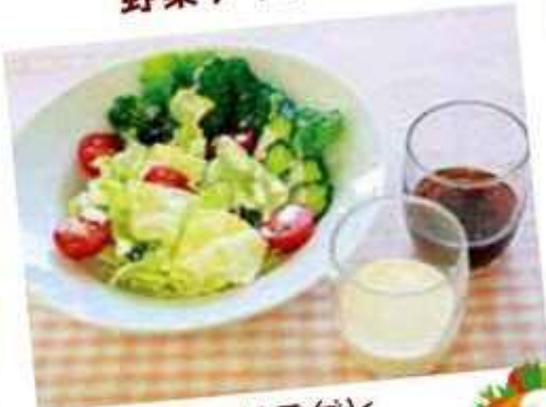
掲載レシピ



2018年5月号



普段の食事に
“野菜プラス1皿”



フレッシュサラダと
手作りドレッシング



材料(4人分)

お好みのサラダの野菜…適量
 ★和風ドレッシング
 レモン汁 …………… 大さじ2
 しょうゆ …………… 大さじ2
 おろししょうが …… 小さじ2
 砂糖 …………… 小さじ2
 ごま油 …………… 大さじ1

▶ 1人分 = 108kcal

★ヨーグルトさっぱりドレッシング
 プレーンヨーグルト …… 大さじ2
 マヨネーズ …………… 大さじ2
 塩こしょう …………… 少々
 レモン汁 …………… 少々

- 1 各ドレッシングの材料、調味料を
 小さな器で混ぜ合わせる。
- 2 お好みのサラダの野菜を彩りよく
 盛り付ける。