

カレードレッシングサラダ

レシピ作成：石巻管内栄養士会 学校部会

どんな野菜にも合う
ドレッシングです♪
お子様にも人気！



(1人分当たり)

野菜の量

73g

食塩相当量

0.6g

材料 (2人分)

- ・キャベツ…葉1枚
- ・小松菜 …1株
- ・きゅうり …15g
- ・人参 …10g
- ・ツナ油漬け…15g
- A {
 - ・炒め玉ねぎペースト※ …小さじ1
 - ・にんにくおろし…少々
 - ・みりん …小さじ1/5
 - ・しょうゆ …小さじ1/3
 - ・塩…ひとつまみ
- ・オリーブ油…小さじ1弱
- ・カレー粉…少々

作り方

- ① キャベツは短冊切り, 小松菜は2cmの長さ, きゅうりは輪切り, 人参は千切りにする。
- ② 耐熱容器にAを混ぜ電子レンジで焦げない程度に加熱し, 冷ます。オリーブ油とカレー粉を少しずつ混ぜ合わせる。
- ③ 野菜を茹でて(電子レンジOK), 水気をきって冷ましておく。
- ④ 野菜とツナを②のドレッシングで和える。

※炒め玉ねぎペーストは, 玉ねぎをサラダ油で炒めて作ることもできます。(フードプロセッサーや電子レンジを使うと時短できます。)

使用した石巻圏域の食材



- 小松菜
石巻市, 東松島市



- きゅうり
石巻市, 東松島市

【学校栄養士さんから】

にんにくや炒め玉ねぎを使うことで, 塩味を抑えつつ, おいしく召し上がれます。カレードレッシングは他の野菜にも合い, 野菜(特に青菜)が苦手な子どもにも好評です。

