

手作りドレッシング

健康を考えて手作りのドレッシングに挑戦してみたい、オリジナルの味を楽しみたい方は自宅でドレッシングを手作りしてみたい方があてしょうか？混ぜるだけで簡単に作れるレシピを紹介します。

【基本のドレッシング】

油：酢：塩コショウ＝2：1：1【0.1】

酢と塩こしょうを混ぜて塩が溶けたら、油を入れて白っぽくなるまで混ぜ合わせる。

※油はサラダ油の代わりにオリーブオイルを使うとより風味が増し、抗酸化作用が期待できます。

【プラス食材で自由自在！】

- 玉ねぎ……………すりおろし玉ねぎを入れるとうま味がアップ。粗く刻むと食感も楽しい。
- 醤油……………和風ドレッシングになる。さらにわさびやかつお節を入れてもよい。
- マヨネーズ…まろやかになる。ヨーグルトを足すとシーザーサラダ風に。

その他に、梅干、明太子、乾燥バジル、レモン、ごま油などを加えると和風・洋風・中華風などにアレンジできます。余ったドレッシングは、肉や魚を漬け込んで下味として使うとさわやかな酢の酸味でいつもと違った味わいを楽しめます。

