

太子町食生活改善推進協議会 若芽会考案レシピ！

< 塩麹ドレッシング >

材料（作りやすい分量）

塩麹	大さじ1
オリーブオイル	大さじ1
穀物酢	大さじ1
砂糖	小さじ1/4
人参すりおろし	15g
玉ねぎすりおろし	10g



作り方

1. 全ての材料を混ぜ合わせる。

作りやすい分量

エネルギー	: 39kcal	炭水化物	: 2.1g
たんぱく質	: 0.1g	食塩相当量	: 0.4g
脂質	: 3.0g		

* 免疫力を高めるのによいこと！ *

- バランスのとれた食事 ←これが基本です！
- 腸内環境を整える
- 適度な運動
- 質の良い睡眠 など

腸内環境を整える食品として発酵食品が注目されています。発酵食品である塩麹は、米麹＋塩＋水を混ぜて発酵させたもの。発酵させることによって旨味がうまれます。

このドレッシングは、塩麹で旨味UP、人参と玉ねぎの甘味で減塩ができるのでおすすめです。

いろいろなお野菜に合うドレッシングです。
是非作ってみてください！

