

# 手作りドレッシング

## <材料: 200ml>

人参・玉ねぎ・リンゴ	各50g	}	A
にんにく	1片		
黄身	1個		
アンチョビ	3枚	}	B
白すりごま	大さじ2		
塩	小さじ1/2		
サラダ油	50ml		
醤油	70ml		
胡椒	少々		

家にある材料で手軽に手作りドレッシングができます。  
サラダ以外にも、蒸した魚や冷奴にかけても美味しいですよ。

200ml 栄養量: 719cal 食塩相当量16.8g  
1人前15ml使用した場合 55kcal 塩分1.3g

## <作り方>

- 1.Aの材料をミキサーにかけてなめらかにする
  - 2.Bの調味料を1に混ぜる。
  - 3.出来上がり
- ※生卵の使用の為、早めにお召し上がりください



# 飛竜頭

## <材料: 1人前>

押し豆腐	100g	}	A
きくらげ	0.2g		
人参	6g		
干し椎茸	2g		
とろろ芋	20g		
卵	6g		
片栗粉	2g		
塩	0.6g		
揚げ油	適量		
だし汁	30g		
醤油	5g	}	あん
みりん	5g		
片栗粉	適量		

手作りがんもどきです。



1人分の栄養量: 208kcal 食塩相当量1.4g

## <作り方>

- 1.豆腐を水切りする。椎茸、きくらげを水戻しする。とろろはすりおろす。人参、椎茸、キクラゲを大きめにミジン切りにする。
- 2.1の材料とAを混ぜる。丸くまとめ180℃の油で揚げる
- 3.あんを作る