

手作りドレッシング の温野菜サラダ

簡単にフレッシュなドレッシングが作れる！

材料

【温野菜サラダ】

じゃがいも	2個 (200g)
玉ねぎ	1/6個 (40g)
小松菜	4株 (80g)
なす	2個 (200g)
カラーピーマン	4個×2種

こども農園料理教室



親子でつくろう！かみかわを食べよう！



材料

【にんじンドレッシング】

にんじん	1/2本 (60g)
玉ねぎ	1/6個 (40g)
酢	大さじ1
オリーブオイル	大さじ2
塩	ひとつまみ (1.2g)
砂糖	ひとつまみ (0.6g)

材料

【梨ドレッシング】

マヨネーズ	大さじ3
牛乳	大さじ2
粉チーズ	大さじ2
梨	1/6切れ (50g)
しょうゆ	小さじ1

作り方

- 1 じゃがいもはよく洗い芽をとり、皮のまま一口大に切る。玉ねぎは皮をむき2cm幅のくし型切りにする。小松菜は根をよく洗い、4cm程の長さに切る。なすは乱切りにし、ピーマンは縦半分に切ってヘタと種を取る。
- 2 じゃがいも・玉ねぎを蒸し器に入れ、中火で沸騰させる。
- 3 沸騰したらその他の野菜類を蒸し器に入れて中火でさらに10～20分蒸す。(様子を見て)
- 4 ドレッシングの材料を乱切りにし、それぞれミキサーに入れ、滑らかになるまで混ぜる。

完成♪

