

にんたまドレッシング



【材料】出来上がり量 約 420 cc

味付酢(市販の甘酢)	180 cc
玉ネギ	1 個
米油	60 cc～75 cc
にんじん	1/2 本

【やさしい量】一人あたり 約 15g

【作り方】

- ① 玉ネギとニンジンをすりおろす。
- ② ①と残りの材料をすべて混ぜ合わせる。

【一人当たりの栄養価】※約 25 cc

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量
	42kcal	0.1g	2.9g	3mg	0.1g

ひとくちメモ

○①はミキサーを使うとかんたんにすりおろせます。

玉ネギを手でおろす場合は、根元を切り落とさずに頭側からすりおろすと、バラバラになりにくく最後まですりおろせます。

○ドレッシングを半日～1日冷蔵庫で寝かせると、玉ねぎの辛味が引いて美味しくなります。

○米油は酸化を抑える作用があります。

日本薬科大学より薬膳のポイント

“血”の働きを補うにんじんと“気”の巡りを整える玉ねぎの組み合わせ。にんじんは特に東洋医学の“肝”に働き、目の機能や精神安定をサポートするとされています。

【監修 日本薬科大学 漢方薬学分野 系数七重講師】