



給食レシピ紹介



～サラダの手作りドレッシング～

あゆみ保育園では、生野菜サラダの提供時に、お子様自身が選べるドレッシングを手作りして提供しています。

手作りドレッシングでワンランク上のサラダに変身！！ご家庭でも簡単に作れるドレッシングで是非お試しください♪

【中華ドレッシング】 (1回2人分)

- ・醤油・・・大さじ 3
- ・酢・・・大さじ 3
- ・ごま油・・・大さじ 2
- ・砂糖・・・大さじ 1
- ・すりごま・・・お好みで

○材料を全て混ぜ合わせる

アレンジとして、しょうがやにんにく、  
ねぎのみじん切りを加えても OK です★

【ごまドレッシング】 (1回2人分)

- ・すりごま・・・大さじ2
- ・マヨネーズ・・・大さじ2
- ・砂糖・・・大さじ1
- ・酢・・・小さじ2
- ・しょうゆ・・・小さじ1
- ・ごま油・・・小さじ1

○材料を全て混ぜ合わせる