

Nutrigen Recipe.7 ～和風ノンオイルすりおろしドレッシング～

Nutrigen

準備する食材（2人分）

- ・玉ねぎ：20g
- ・おろしにんにく：小さじ1/2
- ・醤油：大さじ1/2杯
- ・米酢：大さじ1/2杯
- ・てんさい糖：小さじ1杯
- ・七味唐辛子：少々
- ・塩：少々



手順

調理手順①

玉ねぎをすりおろしましょう

調理手順②：耐熱皿に玉ねぎとおろしにんにくを入れて、ふんわりラップをして、500Wで1分加熱しましょう

調理手順③：残りの材料を入れて、混ぜ合わせたら完成！



栄養価（1人分）

エネルギー：21kcal
たんぱく質：0.8g
脂質：0.0g
炭水化物：3.8g
塩分：約1.4g

食品カテゴリーと献立

カテゴリー3：たまねぎ

洋風ノンオイルにんじんドレッシングや洋風ノンオイル塩麹ドレッシングもぜひお試しください☆

洋風ノンオイルにんじんドレッシング



洋風ノンオイル塩麹ドレッシング



他のレシピも知りたい方はこちらから☆

