

Nutrigen Recipe.9 ～洋風ノンオイル塩麴ドレッシング～

準備する食材 (2人分)

- ・塩麴：大さじ1杯
- ・レモン汁：大さじ1杯
- ・米酢：大さじ1/2杯
- ・てんさい糖：小さじ1杯
- ・岩塩：少々
- ・ブラックペッパー：少々



手順

調理手順①

ボールに材料を全て入れて、
しっかりと混ぜ合わせたら完成！



栄養価 (1人分)

エネルギー：26kcal
たんぱく質：0.3g
脂質：0.1g
炭水化物：5.9g
塩分：約1.4g

食品カテゴリーと献立

カテゴリー1：米麴、酒粕

和風ノンオイルすりおろしドレッシングや洋風ノンオイルにんじんだレッシングもぜひお試しください☆

和風ノンオイルすりおろしドレッシング



洋風ノンオイルにんじんだレッシング



他のレシピも知りたい方はこちらから☆

