

勤労食×JAあいち中央×農務課（ケンサチレシピ）

料理名	調理方法
いちごドレッシング	

材料（3人分）

いちご	3～5粒
オリーブ油	大さじ1
レモン汁	小さじ2
はちみつ	小さじ1/2
塩	小さじ1/3
こしょう	適量

作り方

①袋にすべての材料を入れ、いちごは適度につぶす。
②いちごが好みの大きさになり、全体がよく混ざったら完成。

栄養価（1人当たり）

エネルギー：55kcal	脂質： 5.0 g
タンパク質：0.1 g	食塩： 0.5 g

アドバイス

袋にすべて入れて混ぜるだけなので簡単です。 サラダだけでなくソテーしたチキンのソースにも最適！
--

