

お手軽ハチミツドレッシング

混ぜるだけで完成！3つのテイストで味わう。

瓶に少し残ったハチミツを使い切るのにもちょうど良い。



(A マスタード風味)



(B チーズ風味)



(C 和風)

材料／3～4皿分

Aマスタード風味 ～レモンのさわやかさ～

- オリーブオイル…大さじ 1
- レモン汁 …大さじ 1/2
- ハチミツ …大さじ 1/2
- 粒マスタード …小さじ 1
- マヨネーズ …大さじ 1/2
- 塩 …小さじ 1/4
- 黒コショウ …適量

A マスタード風味

栄養成分	全体量	1/4 量
エネルギー	196kcal	49kcal
たんぱく質	0.6g	0.2g
脂質	17.3g	4.3g
炭水化物	10.1g	2.5g
食塩相当量	1.8g	0.5g

B チーズ風味 ～子どもにも食べやすい～

- オリーブオイル…大さじ 1
- レモン汁 …大さじ 1
- ハチミツ …大さじ 1/2
- 塩 …小さじ 1/4
- 黒コショウ …適量
- 粉チーズ …大さじ 1

※粉チーズは混ぜずにふりかける

B チーズ風味

栄養成分	全体量	1/4 量
エネルギー	173kcal	43kcal
たんぱく質	2.8g	0.7g
脂質	13.9g	3.5g
炭水化物	10.2g	2.6g
食塩相当量	1.7g	0.4g

C 和風 ～定番～

- オリーブオイル…大さじ 1
- レモン汁 …大さじ 1/2
- ハチミツ …大さじ 1/2
- しょうゆ …大さじ 1/2
- 黒コショウ …適量

C 和風

栄養成分	全体量	1/4 量
エネルギー	152kcal	38kcal
たんぱく質	0.8g	0.2g
脂質	12.0g	3.0g
炭水化物	10.2g	2.6g
食塩相当量	1.3g	0.3g