



食から健康を考える。
Think Health.

今日の献立はこれに決まり！ 万能ドレッシングで お手軽クッキング

万能ドレッシングを活用した、簡単においしくできる
レシピ3品をご紹介します。 Let's Cooking!!



万能ドレッシングは、どんな料理にも合うのでオススメです。最近、「家族に好評でよく作るようになりました」「こんな料理にも使ってみました」という嬉しい声が聞こえてくるようになりました。みんなで作って美味しく食べて、もっと健康になりましょう！と、氏家チ子会長（左）と高橋節副会長（右・賤ノ田）。



キャベツメインの豚しゃぶ

さっぱりだけどご飯が進む
野菜たっぷりのヘルシーメニュー

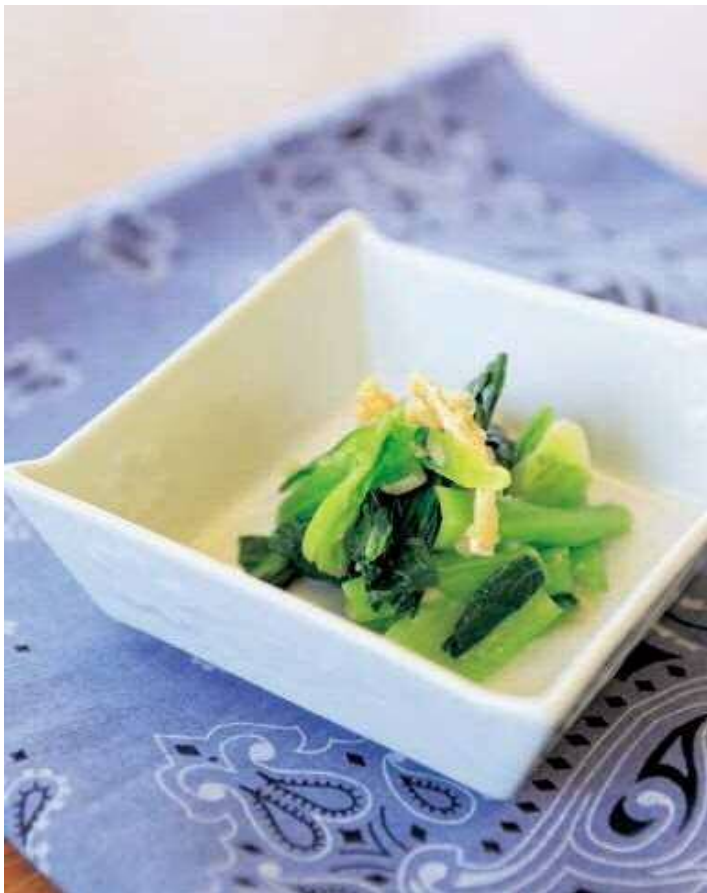
ingredients <材料>

(4人分)

キャベツ…1/4個 にんじん…縦に1/2本
大根…10cm 根みつ葉…1/2株
えのき茸…1束 豚うす切り…80g
A) 炒りごま(白)…大さじ1
マヨネーズ…大さじ1
ゆずこしょう
万能ドレッシング 100cc

recipe <レシピ>

- ①キャベツはせん切り、大根は皮をむきせん切りにする。にんじんは皮をむいたらピーラーでリボン状にむく。みつ葉は根をとり半分の長さにし、えのき茸は石づきをとりほぐす。
- ②クッキングシートの上に野菜とえのき茸豚肉をきれいに並べて、沸騰した蒸し器で7～8分蒸す。
- ③Aを混ぜ合わせ、万能ドレッシングを加え混ぜる。
- ④②を器に盛り付けて③をかける。



小松菜と油揚げの ドレッシング和え

いつもの和えものだけど、一味違う
万能ドレッシングがアクセントに

ingredients <材料>

(4人分)

小松菜…1/2束

油揚げ…1/2枚

しょうゆ…少々

万能ドレッシング…大さじ3

recipe <レシピ>

- ①小松菜はさっとゆで、水にとって手早く冷まし軽く水気を絞る。3～4cmに切っ
てしょうゆ少々をからめ5～6分おく。
- ②油揚げは湯通してから水気をおさえ、
フライパンで両面焼き、食べやすく切る。
- ③ボールに①の汁気を絞ってほぐし入れ、
②と万能ドレッシングを加えて和える。



アボカドの豆腐と 万能ドレッシングソース

切って飾ればおしゃれに完成
豆腐とアボカドの絶妙なハーモニー

ingredients <材料>

(アボカド1個分)

アボカド…1個

豆腐…150g

万能ドレッシング…大さじ2

塩・こしょう…少々

プチトマト…3～4個

recipe <レシピ>

- ①ボールに豆腐を入れ塩・こしょうと万能
ドレッシングを入れて混ぜる。
- ②アボカドを半分にしうす切りにして並べ
①をかけプチトマトを1/4に切ったもの
を飾る。