

## ■ドレッシング（サラダ）

### -材料-

- ・ 玉ねぎ 1/2 ケ
- ・ 白ワインビネガー 35cc
- ・ アガベシロップ 5cc（小さじ1）
- ・ 塩 2.5g（小さじ1/2）



- ①玉ねぎを横半分にカットし、頭部分からすりおろす  
（苦みや辛みが気になる方は、1分程度レンジでチンしてください）
- ②すりおろした玉ねぎに白ワインビネガー・アガベシロップ・塩をいれ、よく混ぜる
- ③ビンに入れ、2日間冷蔵庫でねかす

\*フラックスシードオイル、すりおろした人参やセロリ、胡椒、バジル等のハーブをプラスし、お好みでアレンジもできます。\*

## ■醤油（大根おろし）

### -材料-

- ・ 大根おろし 適量
- ・ 甘口醤油 適量
- ・ フラックスシードオイル 適量



- ①甘口醤油とフラックスシードオイルを1対1の分量で混ぜる
- ②すりおろした大根に①をかける。