

利久胡麻をもっと 楽しむレシピ

彩り野菜の手作りごま ドレッシングサラダ

使用した商品



練りごま
GABA 2倍
を使ったレシピ



材料 4人分



茎ブロッコリー	4本
ロマネスコ	1/4本
赤かぶ	1/2個
青首大根	1/5本
にんじん	1/4本
紫にんじん	1/4本



作り方

- 1 茎ブロッコリーとロマネスコは、食べやすい大きさに切ってゆでる。
その他の野菜はすべて食べやすい大きさに切る。
- 2 【A】の材料を全てボウルに入れて混ぜ合わせ、ごまドレッシングを作る。
- 3 お皿に①の野菜を盛りつけ、②のごまドレッシングをかける。

■ 【A】 ごまドレッシングの材料

利久胡麻 ギャバ(GABA) 練りごま白	大さじ2
酢	大さじ2
甜菜糖	大さじ1
白味噌	大さじ1
すりごま	大さじ1
醤油	小さじ2
塩	小さじ1/2
水	大さじ3