

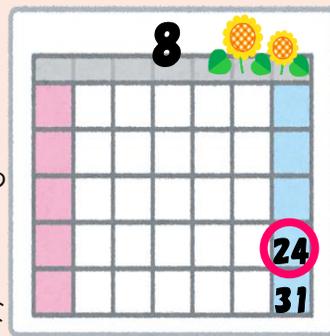
暑さがひときわ身にしみる今日この頃ですが、皆様いかがお過ごしでしょうか。8月24日は「ドレッシングの日」です。そこで今月は「ドレッシング」についてお伝えします。



## 8月24日はドレッシングの日

ドレッシングは野菜にかけて使用することが多いので、「8(や)×3(さ)×1(い)=24」で24日ということと、カレンダー上「野菜の日(8月31日)」の真上にあることから「ドレッシングの日」と制定されました。

また、8月は残暑が厳しく、食欲が低下する時期でもあるため、ドレッシングを使った料理を食べて、健康的な生活を送ってほしいという想いも込められているそうです。



## 「ドレッシング」とは？

お酢と油を混ぜ合わせた調味料のことです。お酢と油を1：2の割合で混ぜて簡単に手作りができます。好みやレシピによって油をマヨネーズに変えたり、お酢を果汁に変えたり、コショウなどのスパイスをプラスしたりと、家にある材料でアレンジすることも可能です。



## ドレッシングを使用して賢く減塩！

和食の定番である煮物は塩分が多くなりがちです。

1. 煮物を焼き物・茹で物・蒸し物に変える
2. 醤油をドレッシングに変える

- ✓ 塩分量を減らせる
- ✓ 味のバリエーションが増える



ドレッシングを上からかけると味が薄まり、かけすぎの原因に。

1. 小皿に少量ドレッシングを入れる
2. ドレッシングを少し付けて食べる

- ✓ 食材の下に調味料が付くことで味を感じやすい
- ✓ 使用量を減らすことができる



## ☆ドレッシングを使った簡単なレシピをご紹介します☆

作り方 (2人分)

- ①豆苗(1袋)は根元を切り落とし、長さを半分に切る。
- ②耐熱容器にもやし(1袋)と①を入れ、豚肉(薄切り120g)を広げてのせ、ラップをかけて、電子レンジ(600W)で約5～6分加熱する。(加熱時間は、様子を見て調節してください。)
- ③ごまドレッシングを添える。

～手作りドレッシングの場合～

醤油ポン酢(大さじ2)マヨネーズ(小さじ1)すりごま(大さじ1)を混ぜればOK。

