

トマト ドレッシング

食材名	使用量(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩相当量(g)
ジッヅウ 先生の 完熟トマトスープの素	10	48	0.28	58	5	0.25
マヨネーズ	10	70	0.2	2	3	0.2
りんご酢	10	3	0.05	6	3	0.04
オリーブ油	2	18	0	0	0	0
砂糖	2	8	0	Tr	Tr	0
合計		147	0.53	66	11	0.49

【 作り方 】

材料をすべてよく混ぜてドレッシングの出来上がり。



《ワンポイントアドバイス》

野菜をスティックにしてつけて食べたり、パスタサラダのドレッシングにしても美味しいです。

「オトクッキング倶楽部20150306」

