

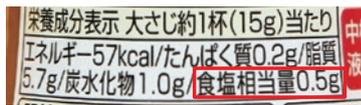
# ちょうどいいドレッシング

**Q** | ドレッシングはカロリーが気になるので「ノンオイル」を使っています。種類が多くていつも迷いますが、どれがいいのかしら？

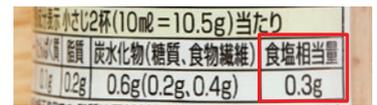
**A** | 市販のドレッシングの塩分量は、大さじ1杯で0.45g(減塩タイプ)から1.1gまでさまざま。「ノンオイル」ドレッシングは油のコクを減らしているため、塩分を少し増やしている商品もあります。自分で作るちょうどいいドレッシングならいつでも安心して食べられますよ。

## ▶市販の製品チェック! 一般的に塩分は多いですが、減塩タイプもあります。

市販A:  
0.5g/大さじ約1杯  
(15g)



市販B(減塩):  
0.3g/小さじ2杯  
(10.5g)



**!** 塩分量は製品によって大きな差があります。ドレッシングの裏に栄養成分表が記載されていますので確認してみましょう。

<参考>ドレッシングの塩分量(大さじ1杯15gあたり)

サウザン	胡麻	フレンチ(白)	ノンオイル青しそ
0.45g	0.66g	0.96g	1.1g

[八訂食品成分表2021より]

## “ちょうどいいドレッシング”をマスターしよう!

ちょうどいいドレッシングは大さじ1杯で塩分0.5gがおすすめ。食べたい時に早くて簡単にできるドレッシングを作りましょう。

基本的なドレッシングの材料を混ぜていきましょう。



1 酢、塩、コショウ、マスタード、油(オリーブオイル)を計る  
**!** 酸味が苦手な方は、白ワインビネガーや果実酢、酸味がまろやかな酢を使用するとよいでしょう。



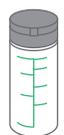
2 酢に塩、コショウを入れて泡だて器でよく混ぜる(塩が溶けないと味がなじまない)。その後にマスタードを加えてよく混ぜる



3 油を少しずつ混ぜて乳化※させる(とろっとしてくる)  
※油と他の材料がよく混ざり合った状態



100円ショップ等のドレッシング容器でシャカシャカ振ると簡単です。



ドレッシングの基本は、“酢(酸味)1 に対して 油4”です。

～計算が面倒! これを覚えてちょうどいいドレッシングを作ろう!～

基本のドレッシング(4人分)

・酢(白ワインビネガー)12.5ml(小さじ2杯強)  
・オリーブオイル50ml(大さじ4杯強)  
・塩2g(小さじ1/2杯弱)・コショウ少々



★基本のドレッシングにマスタード4g(小さじ2/3杯)を加えると、味の深みとトロミが出ます。

## おいしく食べるそらまめヒント

### ◆酢と油のアレンジで種類は無量大 酢と油を変えることで、さまざまな味を楽しむことができます。

#### 酢の アレンジ

- ・ゆず：酸味と香り、適度な苦みあり。ビタミンCの宝庫で白身魚などに合います。
- ・黒：発酵と熟成によるうま味とコクあり。アミノ酸とクエン酸がたっぷり。肉などに合います。
- ・オレンジ：甘味と酸味のバランスが絶妙です。ビタミンCと葉酸を含み、グリーンサラダに合います。

#### 油の アレンジ

- ・ごま油：リノール酸はコレステロールを下げる効果あり。善玉コレステロールと悪玉コレステロールの両方を下げてしまうので、摂りすぎ注意。白ごまから採れる油で、琥珀色で芳ばしい。
- ・アボカドオイル：オレイン酸は血中の悪玉コレステロールだけを下げ、生活習慣病の予防効果あり。アボカドの果肉から採れる油で、ほのかにアボカドの風味がある。
- ・くるみオイル：ビタミンEと $\alpha$ -リノレン酸を含む。体内でDHAやEPAに変わる $\alpha$ -リノレン酸は血栓を防ぎ、動脈硬化などの予防効果が期待できる。ナッツのうま味と独特のくるみの香りがある。

### ◆ちょい足しで風味をアップ

忙しい時でも楽に風味をアップできる  
チューブの薬味もおすすめです。

- ・青じそ・パセリ・ローズマリー
- ・タイム・カレー粉・チリパウダー



### ◆水切りでサラダの 味をアップ

野菜はサラダスピナーで水気を  
しっかり切るのがおすすめです。

