

抹茶オイルドレッシング



材料(2人分)	
抹茶	1g
食塩	ひとつまみ
砂糖	小さじ1
酢	大さじ1
油	大さじ1

- 作り方
- ①抹茶・食塩・砂糖を器に入れ、すり混ぜる。
 - ②酢を加えて混ぜる。油を3回ほどに分けて加え、加えるたびに均一になるようによくかき混ぜる。

栄養価 エネルギー 129kcal たんぱく質 0.3g
脂質 12.1g 炭水化物 3.7g 食塩相当量 0.5g

抹茶クリーミードレッシング



材料(2人分)	
抹茶	1g
砂糖	小さじ1
牛乳	小さじ1
マヨネーズ	大さじ1
酢	小さじ1

- 作り方
- ①抹茶と砂糖をすり混ぜる。
 - ②牛乳を加えて混ぜ、ペースト状にする。
 - ③マヨネーズを混ぜ、さらに酢を混ぜる。

栄養価 エネルギー 104kcal
たんぱく質 0.6g 脂質 9.3g
炭水化物 4.3g 食塩相当量 0.2g

