

## ～ ねりゴマカレードレッシング (ディップ) ～

### <材料>

- ・塩 小さじ1
- ・レモン汁 大さじ 2.5 (ポッカレモン等でOK)
- ・はちみつ 大さじ 2
- ・オリーブオイル 大さじ 2 (エキストラバージン)
- ・カレー粉 小さじ 山盛1
- ・ねりゴマ 大さじ 2～4 (お好みで調整してください)

### <つくり方>

- ① ボールに 塩、レモン汁を入れ、スプーンで かきまぜる。
- ② 塩がレモン汁に溶けたら、はちみつを加える。
- ③ はちみつが溶けたら オリーブオイルを加え、乳化するまでよく混ぜる。

——— ここまででも、ドレッシングとして 使えます。———  
その場合には、オリーブオイルを多めにします。

- ④ カレー粉を入れ、よく溶かす。

——— ここまででも、ドレッシングとして 使えます。———  
その場合には、塩の量を 少なめにしておきます。

- ⑤ ねりゴマを、瓶の中で よく練り直してから、加える。  
分離しやすいので、しっかり混ぜて、なじませる。  
ディップとして使うときは、ねりゴマの量を多めにする。

教えて オーダー先生 ♪  
～ ねいごマカレードressing編 ～

このドレッシング、ほかに どんな使い方が できますか？

お答えします



こんなアレンジは いかがでしょう？

(その1)

インゲンを 塩茹でにして、食べやすい大きさに切ります。  
梨は 皮をむき、食べやすい大きさに 切ります。  
ドレッシングで和えて、刻んだクルミを散らます。

(その2)

キノコを グリルで さっと あぶります。  
インゲンは、塩茹でにします。  
どちらも 食べやすい大きさに切り、ドレッシングで和えて、  
煎り胡麻(白) を 散らしましょう。  
キノコは、エリンギなど、水分の少ないものが 向いていますよ！