



Recipe

人参ドレッシング

材料（作りやすい分量）

人参	60g
玉ねぎ	20g
おろしにんにく	少々
プレーンヨーグルト	大さじ3
砂糖	大さじ1弱
塩	小さじ1/3
ガラムマサラ	小さじ1/3
パプリカ	小さじ1/2
酢	小さじ2
ケチャップ	大さじ3
サラダ油	大さじ1



手順

- ① 人参、玉ねぎはすりおろす。
- ② 全ての材料を良く混ぜる。
- ③ お好みの野菜、キャベツ、レタス、トマト等を切って皿に盛る。
- ④ ②をたっぷりかけてお召し上がりください。

ポイント

- ★ スパイシーな味付けになっていますので、お子様がお召し上がりの際は調味料を加減してください。