

所要
時間

5分

みそと「豆乳の力」の
和風ドレッシング

【材料・分量(1人分)】

豆乳の力 プレーン無糖-----大さじ1と1/2
 みそ-----大さじ1
 酢-----大さじ1
 レモン汁-----小さじ1/2
 すりごま-----小さじ1/2

【作り方】

- 1 「豆乳の力 プレーン無糖」とみそを混ぜ合わせる。
- 2 酢、レモン汁、すりごまを加えて、混ぜ合わせたらできあがり。



・POINT・

こっくりとした味わいのみそに、さっぱりとした「豆乳の力 プレーン無糖」を加えてまろやかな味わいに仕上げました。みそも「豆乳の力 プレーン無糖」もはっ酵食品なので相性バツグンです。野菜、豆腐、お肉メニューにも使えて汎用性の高いドレッシングです。

栄養価(1人分)

エネルギー	: 52kcal	たんぱく質	: 3.1g
脂質	: 2.3g	炭水化物	: 5.3g
食物繊維	: 1.0g	食塩	: 1.9g