

本物工房の手作りドレッシング レシピ

発行: 日野市 学校課 保健給食係 (直通TEL514-8749)

昨年6月に「ソース類製造業」の営業許可を取得した平山小では、市場出荷できないようなトマトを活用しトマトピューレの加工を開始しました。この「ソース類製造業」の営業許可では、ピューレだけでなくドレッシングも取り扱いが可能です。センター給食などでは市販品のドレッシングを使っていることが多いですが、全校自校式で、ひと手間かけることを大切にしている日野市の学校給食では、ドレッシングも一から手作りをしています。ドレッシングも手作り、ということにより多くの方に知っていただくために、また、手作りにこだわる日野市の学校給食の味を気軽に触れていただける機会を創るため、市民食堂の協力をいただき、平成29年3月より、月に1回「本物工房のこだわりドレッシング」を提供しています。

これまでに提供したドレッシングのレシピを掲載しますので、是非ご家庭でもお試しください。学校給食では一度火を通しますが、ご家庭では混ぜ合わせるだけでも召し上がることができます。

1. フレンチドレッシング

(4名分)



塩	5.6g	小さじ1弱
砂糖	2g	小さじ1弱
白コショウ	少々	
酢	12cc	大さじ1弱
しょう油	6cc	小さじ1
サラダ油	12ml	大さじ1
すりおろし玉ねぎ	24g	

平成29年3月14日(火)提供

2. 中華風ドレッシング

(4名分)

濃口しょうゆ	10g	大さじ1弱
米酢	4g	小さじ1弱
上白糖	2g	小さじ1/2弱
ごま油	4g	小さじ1弱



平成29年4月19日(水)提供

3. カレードレッシング

(4名分)



米油	10g	大さじ1弱
カレー粉	1g	小さじ1/5
米酢		大さじ1弱
塩	1g	小さじ1/5
白こしょう		少々
きび砂糖	2g	小さじ1/2弱
玉ねぎ(すりおろし)	10g	大さじ1弱

平成29年5月18日(木)提供

4. 梅醤油ドレッシング

(4名分)



ごま油	3g	小さじ1/2強
濃口醤油	3g	小さじ1/2強
米酢	3g	小さじ1/2強
酒	3g	小さじ1/2強
梅干し	5g	小さじ1

平成29年6月19日(月)提供

5. コチジャンドレッシング

(4名分)

塩	0.4g	少々
濃口醤油	12g	大さじ1弱
コチジャン	2g	小さじ1/2
ごま油	4g	小さじ1弱
米酢	4g	小さじ1弱
りんご (すりおろし)	20g	大さじ1と1/3
上白糖	0.8g	小さじ1/5弱
しょうが (すりおろし)	1.2g	小さじ1/5
白ごま	4g	小さじ1弱



平成29年7月14日(金)提供

6. 味噌ドレッシング

(4名分)

白みそ	16g	大さじ1強
上白糖	4g	小さじ1弱
米油	8g	大さじ1/2
米酢	6g	大さじ1/2弱
ごま油	2g	小さじ1/2
白ごま	4g	小さじ1弱



平成29年9月20日(水)提供