

にんじんドレッシング

(100gあたり 推定値)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
15kcal	0.4g	19.6g	7.5g	1.4g



材料

セミセパレモンドレッシング (キッコーマン)	250g
にんじん	250g

作り方

1. にんじんを小さめの乱切りにし、SVロースター/140°C/5分/50Hz/N/蒸気6で加熱する。
2. にんじんをミキサーまたはフードプロセッサーでペースト状にし、セミセパレモンドレッシングを1/3入れ攪拌する。
3. 残りのセミセパレモンドレッシングを加え、完全に乳化するまで攪拌する。

オレガノ味噌

(100gあたり 推定値)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
247kcal	2.6g	23.0g	6.5g	2.0g



材料

ラード	15g
白ワイン	40g
オレガノ	2g
京桜味噌(赤だし味噌)	10g
牛乳	30g
生クリーム	30g
有塩バター	5g
白だし	15g

作り方

1. ラードは事前に溶かしておく。
2. 全ての調味料を混ぜる。
3. 浅いホテルパンに広げ、SVロースター/140°C/25分/50Hz/N/蒸気6で加熱する。(※量によって焼成時間を調整する。)
4. 加熱したものを混ぜ、薄く広げて常温まで冷ます。

トマト加減酢

(100gあたり 推定値)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
56kcal	1.7g	1.9g	8.7g	1.3g



材料

トマト	300g
ハラペーニョ	15g
にんにく(みじん切り)	20g
※土佐酢	80g
食塩	5g
こしょう	3g
鷹の爪(輪切り)	0.5g
白ごま(粉末)	20g
リコピンリッチ	180g
〈土佐酢〉	
薄口醤油	15g
本みりん	11g
上白糖	6g
穀物酢	21g
合わせ出汁 (昆布・かつお)	41g
削り節(追い鰹用)	5g

作り方

〈土佐酢〉

1. 全部を混ぜ合わせて小鍋に入れ、沸かす。
2. 火を止め、削り節(追い鰹用)を入れ、常温まで冷まし、濾す。

〈トマト加減酢〉

1. トマトはSVロースター/250°C/3分/50Hz/N/蒸気6で加熱し、皮を剥き、小さめにカットし、ミキサーでペースト状にしておく。
2. トマト、ハラペーニョ、にんにく、リコピンリッチ少量、ごまをミキサーに加えペースト状になるまで攪拌する。
3. 残りのリコピンリッチを少しずつ加えながら攪拌し、その後土佐酢を少しずつ加え攪拌する。

緑醤油

(100gあたり 推定値)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
59kcal	2.6g	5.3g	6.3g	4.1g



材料

ほうれん草	180g
白だし	130g
濃口醤油	15g
太白ごま油	20g
水	50g

作り方

1. ほうれん草をSVロースター/140°C/5分/50Hz/N/蒸気6で加熱し、ブラストチラーで冷却する。
2. ほうれん草をフードプロセッサーで攪拌し、太白ごま油を少しずつ加えながら攪拌する。
3. 白だしを少しずつ加えながら攪拌する。
4. ミキサーに移し、水を少しずつ加えながら攪拌する。
5. 濃口醤油を少しずつ加えながら攪拌する。