

第1章

味付けに迷わない
献立づくり

05

食材50gのサラダのベスト配合

基本を押さえれば
アレンジも簡単！

この基本の配合で、いろいろなドレッシングが作れます！

基本の配合（食材50g分）



食材 50g
(野菜など)

酢



2g

砂糖



1~1.5g

油



0.5g

塩分
(0.5%)



しょうゆ
1.5g

または



塩
0.2g

+

プラスでアレンジ！

組み合わせると、さらにおいしく！



ごま



しょうが



にんにく



サラダ油



ごま油



オリーブオイル

アレンジ例

基本の配合をベースに、こんなドレッシングが作れます！

和風ドレッシング

さっぱり
食べやすい！



- 酢 2g
- 砂糖 1~1.5g
- しょうゆ 1.5g
- 油 0.5g

中華ドレッシング

ごまの風味で
コクアップ！



- 酢 2g
- 砂糖 1~1.5g
- しょうゆ 1.5g
- ごま油 0.5g
- ごま 適量

フレンチドレッシング

シンプルで
さわやか！



- 酢 2g
- 砂糖 1~1.5g
- 塩 0.2g
- 油 (サラダ油・オリーブオイル) 0.5g

酢・砂糖・塩分・油の基本バランスを覚えておけば、食材や好みに合わせてアレンジ自在です！