

100ml
725
kcal

Olive oil dressing

健康オリーブ料理
レシコンテスト 2012
グランプリ作品

オリーブオイルドレッシング

作者 香川短期大学 松永ゼミ

コメント オリーブオイルを使った食べられるオイルを目指しました。瀬戸内海産の煮干し（いりこを荒くきざんだ）を入れることで風味と味が増し、そうめん、うどん、パスタにかけると美味しくいただけます。カルシウムが多く、トッピングによっては野菜も取りやすいドレッシングです。



オリーブを用いた健康長寿の食づくり推進協議会

材料 (150ml分)

生姜 …………… 20g
にんにく …………… 10g
白ねぎ …………… 50g
玉ねぎ …………… 70g
鷹の爪 …………… 1本
オリーブオイル … 90g
酒 …………… 15g
塩 …………… 1g
淡口醤油 …………… 15g
いりこ …………… 50g
コンソメ …………… 4g
ブラックペッパー … 少々
(粗挽き)

作り方

1. 生姜、にんにく、白ねぎ、玉ねぎをみじん切り。鷹の爪は細かい輪切り。いりこは頭とはらわたを取り半分に砕いておく。(あまり細かくしすぎないように)
2. 鍋にオリーブオイルをしき、生姜、にんにく、いりこを炒めた後、白ねぎ、玉ねぎを加えさらに炒め、酒を加えアルコールを飛ばす。
3. 鷹の爪、コンソメ、淡口醤油、ブラックペッパー、塩で調理する。
4. 水分がほとんどなくなるまで加熱する。