

トマトドレッシング



- 材料**
- | | |
|------------------|---------------|
| トマト……………1個 | [A] |
| 玉ねぎ(みじん切り)…1/4個分 | 高砂の峰……………大さじ1 |
| パセリ(みじん切り) | 穀物酢……………大さじ2 |
| ……………小さじ1・1/2分 | オリーブオイル…大さじ3 |
| | 塩……………小さじ2/3 |
| | 胡椒……………少々 |

- 作り方**
- ① トマトは湯むきして5mm角に切る。みじんに切った玉ねぎは水にさらし、水気を取る。
 - ② ボウルにAを全て入れ、よくまぜ合わせる。
 - ③ ②に①とパセリを加え、さらによくまぜる。



このドレッシングは水菜や大根など生野菜のほかパスタにも使える優れたもの。しかも、トマト、玉ねぎや高砂の峰の生きた酵素がたっぷり入っているから、消化や代謝のお手伝いもしてくれる。

体にとっても、有り難いドレッシング。

野菜ドレッシング



- 材料**
- | | |
|-----------------|-----------------|
| 玉ねぎ……………(小)1/4個 | 高砂の峰……………カップ1/4 |
| ニンジン……………1/4本 | 醤油……………大さじ1 |
| ニンニク……………1かけ | 穀物酢……………カップ1/3 |
| 生姜……………1かけ | サラダ油……………大さじ3強 |
| 白ゴマ……………少々 | |

- 作り方**
- ① 玉ねぎ、ニンジン、ニンニク、生姜はすりおろす。
 - ② ボウルに①を入れ、残りの材料を全て加えてまぜ合わせる。



このドレッシングは生野菜と高砂の峰の両方の生きた酵素で旨味がグッとアップ。生きた酵素の力ってすごいね。