

現在は様々な種類のドレッシングが販売されていますが、「名前は聞いたことあるけどどんなドレッシングかまいちわからない…」と思ったことはありませんか？今回はドレッシングの特徴について紹介していきます！



・和風ドレッシング

しょうゆベースのさっぱりとした味わいで豆腐や海藻などとも相性◎**塩分**は多めなので注意！

・フレンチドレッシング

油、酢、塩、こしょうをベースのさっぱりとした味わい。白色や赤色のものは乳化タイプでクリーミーです。

・青じそドレッシング

しょうゆベースの味に大葉のさっぱりとした香りと味わいが特徴。ノンオイルのものもよく見かけます♪

・ごまドレッシング

ごまのコクが特徴でサラダ以外にもうどんやしゃぶしゃぶとも相性◎**脂質**はやや多めなので注意！

・中華ドレッシング

油はごま油を使っているものが多く、豆板醤などでピリ辛に仕上げているものもあります。**塩分**は多めなので注意！

・イタリアンドレッシング

油はオリーブオイルを使っているものが多く、柑橘系やハーブの味わいでさっぱりとしています。

・サウザンアイランドドレッシング

マヨネーズ、ケチャップをベースにピクルスなどが入っていて、クリーミーな味わいが特徴。

・シーザードレッシング

主にマヨネーズ、牛乳、粉チーズからできており、濃厚な味わいが特徴。シーザーサラダに必須のドレッシング！

他にもさまざまな種類のドレッシングがあります。塩分控えめや脂質カットのものなども活用すると食事改善の手助けしてくれます！自分に合ったものを選びましょう。

