

1.ヘルシーマヨネーズ

【材料】

- ・卵 1 個
- ・リンゴ酢 大さじ 1
- ・塩 小さじ 1/2
- ・MCT オイル 180 g



【作り方】

- 1 卵をボウルに入れる
- 2.1 にリンゴ酢と塩を入れる
- 3.ハンドミキサーでしっかり混ぜる
4. ボウルに MCT オイルお少しずつ入れながら、さらに混ぜる
5. しっかり混ぜ、乳化してきたら完成

2.MCT オイルの玉ねぎドレッシング

【材料】

- ・MCT オイル 50 g
- ・新玉ねぎ 1/2 個
- ・にんにく(すりおろし) 少量
- ・リンゴ酢 30 g
- ・醤油 小さじ 1
- ・オリゴ糖シロップ 小さじ 1/2
- ・塩 ひとつまみ



【作り方】

1. にんにくをすりおろす
2. 材料をすべてミキサーやフードプロセッサーに入れて混ぜる