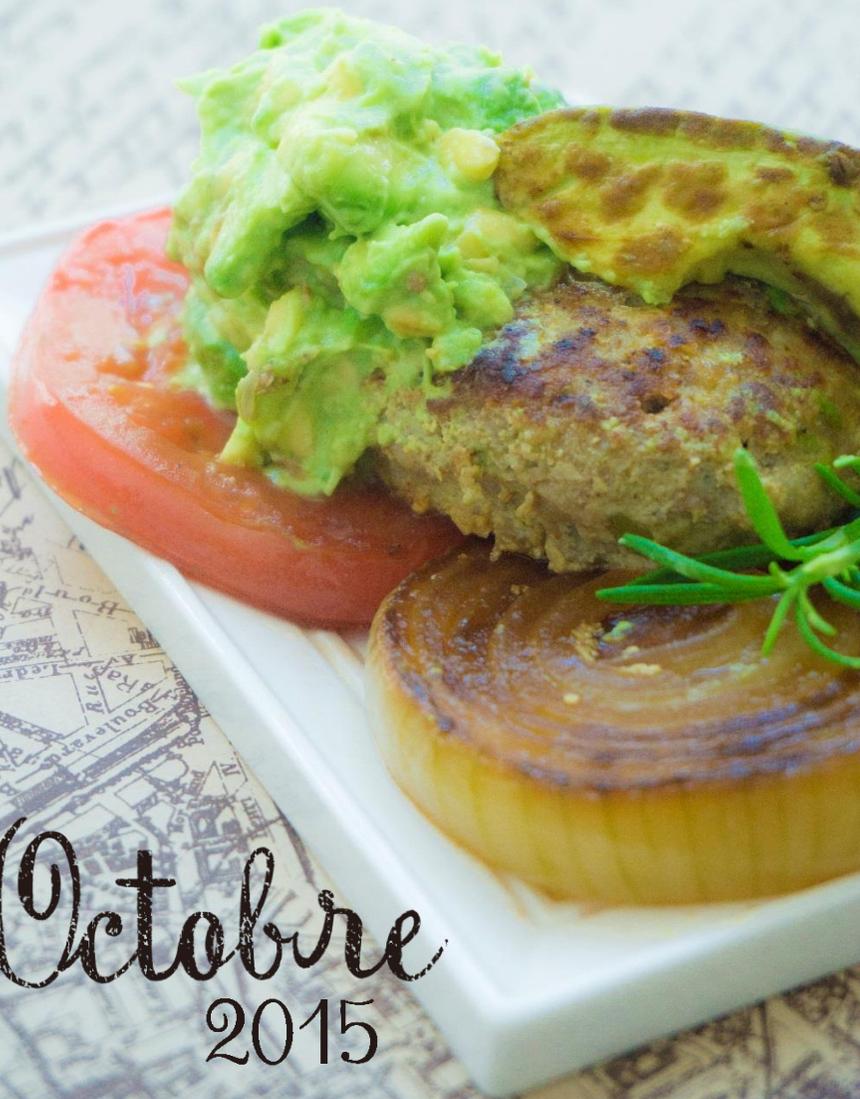


# Avocado Wasabi Dip

Fellow Food Health Care



Octobre  
2015

# えごま油で アボカドわさびディップ

10月号

No.1

さっぱり美味しい！えごま油で健康！簡単！ディップ

写真：ハンバーグのアボカドディップ添え

作成時間.....3分  
カロリー.....213kcal  
塩分.....0.5g  
糖質.....2.3g

こんな料理にも合います！

- \* 牛ロースのガーリックステーキ
- \* 漬けマグロ
- \* エビのグリル
- \* ホタテのバターソテー
- \* サーモンのカルパッチョ

## ■ 材料 1人前

えごま油.....1袋(4g)  
アボカド.....小1/2個  
わさび.....小さじ1/2  
醤油.....小さじ1/2  
レモン汁.....小さじ1/3  
マヨネーズ.....小さじ1/2

## ■ 作り方

- 1 アボカドを細かく刻み  
他の材料と全て混ぜる

## ■ 管理栄養士のワンポイント栄養学

アボカドは「森のバター」と呼ばれるほど脂肪分の多い果物です。

この脂肪は植物性で不飽和脂肪酸が8割で悪玉コレステロールを低下させ、動脈硬化を予防します。脂肪の代謝に必要なビタミンB2、ビタミンB6、パントテン酸や、エネルギー代謝に必要なビタミンB1、抗酸化作用のあるビタミンE、β-カロテンも含まれています。また、鉄、ビタミンB6、葉酸などの造血に関わる栄養素も豊富です。

豊橋ハートセンター管理栄養士 小山先生



アボカドとわさびの  
ピリ辛の  
相性が良く  
美味しい！

豊橋ハートセンター 循環器内科 部長  
木下 順久 先生



今回使用商品

マルタシヨップ  
毎日えごまオイル 4gX30袋

豊橋ハートセンター  
喫茶店にて発売中

えごま油について！

えごま油は心筋梗塞・脳梗塞・痴呆症  
老化防止などに効果的なオメガ3脂肪酸  
(α-リノレン酸)を多く含んでおり健康的な  
食生活に欠かせない油として注目されています

こちらでもレシピを公開しています

<http://fellow-heart.co.jp/food/>