

Ume Chinese Style Dressing

Fellow Food Health Center



September
2015

えごま油で 梅でさっぱり中華ドレッシング

9月号

No.1

後味さっぱりで残暑にぴったり！ えごま油で健康！簡単！ドレッシング

写真：ほうれん草と豚しゃぶサラダ

作成時間.....3分
カロリー.....80kcal
塩分.....1.6g
糖質.....3.2g

こんな料理にも合います！

- * ちくわとワカメのサラダ
- * トマトとオクラの和え物
- * 長芋としその冷菜
- * たこきゅうりの和え物
- * 豆腐とアボカドのサラダ

■ 材料 1人前

えごま油.....1袋(4g)
白いりごま.....小さじ1/2
醤油.....小さじ1/2
酢.....小さじ1/2
ごま油.....小さじ1/2
みりん.....小さじ1/2
梅干し.....小2個

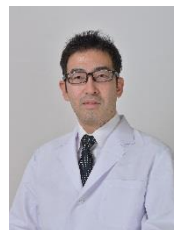
■ 作り方

- 1 梅干しの種を取り細かく刻みボールに入れ残りの材料をかき混ぜる

■ 管理栄養士のワンポイント栄養学

ほうれん草は栄養満点！ 野菜の中でも鉄の含有量がトップクラスです。ほうれん草に含まれるビタミンCは鉄の吸収を良くします。また、葉酸を多く含むので、ビタミン12の多い動物性蛋白質といっしょに食べると吸収力があがり、造血に働く栄養素です。

豊橋ハートセンター管理栄養士 小山先生



えごま油の
クセがなく
美味しくて
食べやすいです

豊橋ハートセンター 心臓血管外科
小川 真司 先生

こちらでもレシピを公開しています

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



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