

Garlic Dressing

Fellow Food Health Care

Septembre
2015

えごま油で 和風んにくドレッシング

9月号

No.2

かつおの美味しいこの時期に！ えごま油で健康！簡単！ドレッシング

写真：かつおのたたき

作成時間.....3分
カロリー.....54kcal
塩分.....0.7g
糖質.....3.4g

こんな料理にも合います！

- * タコとオクラのサラダ
- * マグロのカルパッチョ
- * 和牛のたたき
- * しらすと水菜のサラダ
- * 鶏のから揚げ

■ 材料 1人前

えごま油.....1袋(4g)
みりん..... 小さじ1/2
醤油..... 小さじ1/2
酢..... 小さじ1
おろしにんにく... 小さじ1+1/2
塩..... ひとつまみ

■ 管理栄養士のワンポイント栄養学

カツオは初夏の初鯨と、秋戻りカツオの二度の旬があり、タンパク性は多く、脂肪が少ないため低カロリーです。

血液をサラサラにするEPAや脳の働きを良くするDHAを含んでいます。

また、コレステロールを減らしたり、肝機能を高めるタウリンも豊富です。

豊橋ハートセンター管理栄養士 小山先生

■ 作り方

- 1 材料を全て混ぜる



カツオとドレッシング
の相性が
抜群です！！！！

豊橋ハートセンター 循環器内科
山本 真功 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/>