

## French Garlic Dressing

\*Fellow Food Health Care

Septembre  
2015

# えごま油で フレンチガーリックドレッシング

9月号

No.3

## 魚介系にぴったり！ えごま油で健康！簡単！ドレッシング

写真：いかとパプリカのマリネ

作成時間.....3分  
カロリー.....45kcal  
塩分.....0.4g  
糖質.....1.2g

### ■ 材料 1人前

えごま油.....1袋(4g)  
塩.....ひとつまみ  
にんにく.....小さじ1/3  
酢.....小さじ1  
マスタード.....小さじ1/3

### ■ 作り方

1 材料を全て混ぜる

こんな料理にも合います！

- \* えびとブロッコリーのサラダ
- \* エリンギとアスパラのマリネ
- \* 焼きカボチャのマリネ
- \* サーモンのカルパッチョ
- \* ツナと茹で卵のサラダ

### ■ 管理栄養士のワンポイント栄養学

パプリカにはカロテン、ビタミンE、ビタミンCを多く含み、カロテンは皮膚や粘膜の健康、免疫機能を維持し、抗酸化作用もありガン予防をします。

カロテンの吸収を良くするには、植物性の油と摂取することをオススメします。

豊橋ハートセンター管理栄養士 小山先生



にんにくが良い  
アクセントになって  
とても美味しい！

豊橋ハートセンター 循環器内科  
志村 徹郎 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  
( $\alpha$ -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