

## Soy Sesame Ponzu Dressing

Fellow Food Health Care



November  
2015

# えごま油で 豆乳胡麻ポン酢ドレッシング

No.3

## えごま油で健康！簡単！ドレッシング

写真：鶏肉と秋野菜の温サラダ

作成時間.....3分  
 カロリー.....59kcal  
 塩分.....0.2g  
 糖質.....1.25g

### ■ 材料 1人前

えごま油.....1袋(4g)  
 ポン酢..... 小さじ1  
 豆乳..... 小さじ2  
 すりごま..... 小さじ1

### ■ 作り方

1 材料を全て混ぜる

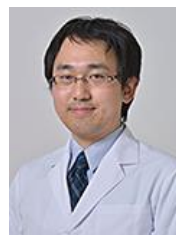
### こんな料理にも合います！

- \* 鮭とキノコの石狩鍋
- \* 豚肉とレタスのしゃぶしゃぶ
- \* 春菊の和え物
- \* 鱈のソテーとブロッコリー
- \* ツナとトマトのサラダ

### ■ 管理栄養士のワンポイント栄養学

鶏肉は優れたタンパク源で免疫機能を高めます。ブロッコリーには、βカロテンやルテイン、食物繊維、ビタミンE、ビタミンC、が豊富に含まれています。アブラナ科の野菜に共通する、がん抑制作用も期待できます。加熱してもビタミンCが残るので、βカロテンの吸収を高める植物油で炒める調理法がおすすめです。

豊橋ハートセンター管理栄養士 小山先生



豆乳のコクと  
ポン酢の酸味に  
えごま油！  
これ最高です！！

豊橋ハートセンター 心臓血管外科  
後藤 芳宏 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