

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

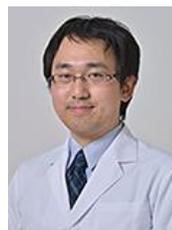
こんな料理にも合います！

- * 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