

Shirodashi Mizore Dressing

Fellow Food Health Care



Novembre

2015

えごま油で 白だしみぞれドレッシング

11月号

No.4

えごま油で健康！簡単！ドレッシング

写真：揚げナスのみぞれ和え

作成時間.....3分
カロリー.....74kcal
塩分.....1.5g
糖質.....2.4g

■ 材料 1人前

えごま油.....1袋(4g)
白だし.....大さじ1
大根おろし.....大さじ1+1/2
いりごま.....小さじ1/2
酢.....小さじ1
ごま油.....小さじ1/2

■ 作り方

1 材料を全て混ぜる

こんな料理にも合います！

- * 小松菜と油揚げのおひたし
- * まいたけの天ぷら
- * レタスと長芋のサラダ
- * 冬野菜と鶏つくね鍋(つけダレ)
- * 豆腐ハンバーグ

■ 管理栄養士のワンポイント栄養学

茄子には皮の紫色の色素、ナスニンにがん抑制効果があります。油にさっとくぐらせると、ナスニンの溶け出しを防ぎます。

豊橋ハートセンター管理栄養士 小山先生



大根おろしに
胡麻の風味が
効いていて
美味しいです！

豊橋ハートセンター 管理栄養士
小山 通子 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

マルタショップ
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