

Shirodashi Wasabi Dressing

Fellow Food Health Care



Novembre
2015

えごま油で 白だしわさびドレッシング

11月号

No.5

えごま油で健康！簡単！ドレッシング

写真：海老しんじょうのれんこんはさみ揚げ

作成時間.....3分
カロリー.....69kcal
塩分.....1.7g
糖質.....2.2g

■ 材料 1人前

えごま油.....1袋(4g)
りんご酢.....小さじ1/2
白だし.....大さじ1
わさび.....小さじ1/3
ごま油.....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！

- * 海老とクリームチーズのサラダ
- * アボカドの天ぷら
- * 湯葉と水菜のサラダ
- * 秋茄子と揚げ出し豆腐
- * タコと山芋とオクラの冷菜

■ 管理栄養士のワンポイント栄養学

海老のうま味のもとはアルギニンです。成長ホルモンの合成に関わり、子供に欠かせない必須アミノ酸です。

殻には、食物繊維のキチン質が多く、他の食物繊維と同様に便秘を解消し、有害物質の排出を促す効果もあります。さらに、抗ガン作用や老化防止作用も期待されています。

豊橋ハートセンター管理栄養士 小山先生



れんこんの食感と
エビの甘みに
わさびの味が
たまらなく美味しい！

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
(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