

# Daikon Oroshi Dressing

Fellow Food Health Care



Decembre  
2015

# えごま油で 大根おろしドレッシング

12月号

No.1

## えごま油で健康！簡単！ドレッシング

写真：牛サーロインのサイコロステーキ

作成時間.....10分  
カロリー.....77kcal  
塩分.....2.3g  
糖質.....5.4g

### ■ 材料 1人前

えごま油.....1袋(4g)  
いりごま.....小さじ1  
みりん.....小さじ1  
醤油.....小さじ2  
大根おろし.....大さじ2  
酢.....小さじ1/2  
にんにく.....小さじ1/4

### ■ 作り方

1 材料を全て混ぜる



大根おろしがいいね！  
美味しい！！  
沢山えごま油を  
とってください。

豊橋ハートセンター 院長  
鈴木 孝彦 先生

作成：株式会社フェロー  
こちらでもレシピを公開しています <http://fellow-heart.co.jp/food/>

### ■ こんな料理にも合います！

- \* 揚げだし豆腐の茸あんかけ
- \* 寄せ鍋
- \* だし巻き玉子
- \* 鶏の竜田揚げ
- \* 焼肉

### ■ 管理栄養士のワンポイント栄養学

大根はアシターなどの消化酵素を多く含み胸やけや胃もたれを改善します。焼き魚に大根おろしは魚の焦げに含まれる発がん性物質の無毒化に働きます。大根おろしを食べる事によって、胃潰瘍の原因のピロリ菌が死滅したという報告もあり、大根はガンや生活習慣病の予防に大いに期待できる野菜です。

豊橋ハートセンター管理栄養士 小山先生



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・名古屋・岐阜  
各ハートセンター  
喫茶・売店にて発売中

### 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