

# Mimoza Dressing

Fellow Food Health Care



Decembre  
2015

12月号

# えごま油で

# ミモザドレッシング

No.2

## えごま油で健康！簡単！ドレッシング

写真：ミモザサラダ

作成時間.....3分  
カロリー.....53kcal  
塩分.....2g  
糖質.....1.2g

### ■ 材料 1人前

えごま油.....1袋(4g)  
豆乳.....大さじ1  
マヨネーズ.....大さじ1  
塩.....ふたつまみ  
ブラックペッパー...少々  
卵.....1個

### ■ 作り方

1 材料を全て混ぜる



えごま油と豆乳は  
身体に良いです。  
糖質量も低く  
オススメです！

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！

- \* エビとブロッコリーのサラダ
- \* ベーコンと白菜のサラダ
- \* 鮭とほうれん草のソテー
- \* ごぼうと人参と蓮根の根菜サラダ
- \* 鱈のチーズ包みフライ

### ■ 管理栄養士のワンポイント栄養学

卵は完全食品と呼ばれ、タンパク質をはじめビタミン、ミネラルなど、人の身体に必要な栄養素をまんべんなくバランス良く含んでいます。卵のタンパク質とアミノ酸の組み合わせが非常に良く、食品中で最高です。卵黄のレシチンが善玉コレステロールを増やすので、動脈硬化の予防にも役立ちます。1日1個は摂取したいですね。

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