

Tomato Namul Dressing

Fellow Food Health Care



2015
Decembre

えごま油で トマトナムルドレッシング

12月号

No.3

えごま油で健康！簡単！ドレッシング

写真：煮豚のトマトナムル

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)
トマト.....1/2個
青ネギ.....1/2本
醤油.....小さじ1
玉ねぎ.....1/8個
酢.....小さじ1/2
ごま油.....小さじ1
にんにく.....小さじ1/4
豆板醤.....小さじ1/4

■ 作り方

1 材料を全て混ぜる



トマトとごま油が
食欲を引き立てて
とても美味しい！

豊橋ハートセンター 循環器内科
今村公威 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！

- * 鶏ささ身と大根のサラダ
- * ホタテの韓国風カルパッチョ
- * たたき胡瓜と大葉の和え物
- * タコのから揚げ
- * 鱈と春菊の湯豆腐

■ 管理栄養士のワンポイント栄養学

トマトはカロテン、ビタミンC・E、カリウムなどを含んでいます。トマトの赤い色素成分はリコピンです。

リコピンの抗酸化作用はβカロテンの2倍あり、過酸化脂質を抑制します。

リコピンは生より、加熱調理した方が吸収率が高くなります。

トマトは毎日食べたい野菜です。

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
(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