

Citron Dressing

°Fellow Food Health Care



2016 .
Janvier

えごま油で 柚子ドレッシング

1月号

No.1

えごま油で健康！簡単！ドレッシング

写真：タコと大根のサラダ

作成時間.....3分
カロリー.....39.6kcal
塩分.....0g
糖質.....0.4g

■ 材料 1人前

えごま油.....1袋(4g)
柚子の絞り汁.....小さじ1
柚子の皮みじん切り.....小さじ1/2
リンゴ酢.....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！

- * 柚子大根の浅漬け
- * 鰯しゃぶと白菜の鍋
- * 真鯛のカルパッチョ
- * ほうれん草の白和え
- * イカの塩辛 柚子風味

■ 管理栄養士のワンポイント栄養学

柚子はビタミンCを多く含んでいますが、皮の方が栄養価が高く、ビタミンCは果汁の4倍近く含まれています。ビタミンCには風邪の予防や疲労の回復、肌荒れなどに効果があります。

豊橋ハートセンター管理栄養士 小山先生



柚子の香りが良くさっぱりしていてとても美味しい。ストレスなどを和らげるリラックス効果もあります。

豊橋ハートセンター 管理栄養士
小山 通子 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

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/>