

# Yolk Sesame Mustard Dressing

Fellow Food Health Care



2016  
Janvier

# えごま油で 黄身胡麻からしドレッシング

1月号

No.2

## えごま油で健康！簡単！ドレッシング

写真：鶏つくね

作成時間.....3分  
カロリー.....147.2kcal  
塩分.....0.4g  
糖質.....0.6g

### ■ 材料 1人前

えごま油.....1袋(4g)  
卵黄.....1個  
胡麻油.....小さじ1  
醤油.....小さじ1/2  
からし.....小さじ1/3  
リンゴ酢.....小さじ1/2

### ■ 作り方

1 材料を全て混ぜる



最初にからしの  
ピリ辛がくるけど、  
卵黄でまろやかになっ  
ていて美味しい。  
えごまって全然匂わ  
なく食べやすいです。

豊橋ハートセンター 循環器内科  
鯨 和人 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！

- \* ネギたっぷり納豆
- \* マグロのユッケ
- \* 小松菜と油揚げの炒め
- \* 海老とブロッコリーの和え物
- \* おでん(つけだれ)

### ■ 管理栄養士のワンポイント栄養学

卵は人の体内で作ることが出来ない  
8種類の必須アミノ酸をバランス良く  
含んでいる素晴らしい食品です。  
卵のレシチンには血管をキレイにする力があり、  
動脈硬化や心筋梗塞などの予防に役立ちます。

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