

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
(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