

Ginger Perilla Dressing

°Fellow Food Health Care

2016
Janvier

えごま油で 生姜しそドレッシング

1月号

No.3

えごま油で健康！簡単！ドレッシング

写真：寒ブリのなめろう

作成時間.....3分
カロリー.....55.5kcal
塩分.....0g
糖質.....0.3g

■ 材料 1人前

えごま油.....1袋(4g)
生姜みじん切り.....小さじ1
胡麻油.....小さじ1/2
レモン汁.....小さじ1/2
リンゴ酢.....小さじ1/3
大葉.....1枚

■ 作り方

1 材料を全て混ぜる



生姜が効いてあっさりして良いね。生姜好きな方は大きめに切って入れても美味しいと思います。

豊橋ハートセンター 循環器内科
横井 雅史 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！

- * スモークサーモンのマリネ
- * 胡瓜とかぶの浅漬け
- * お雑煮
- * わかめスープ
- * お刺身

■ 管理栄養士のワンポイント栄養学

生姜に含まれるジンゲロンは辛み成分のひとつです。ジンゲロンには、血行を促進し、体を温めて冷え性を改善する働きがあります。代謝が高まり、腸のぜん動運動が活発化し、便通が良くなることが期待できます。

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