

## Tuna Dressing

°Fellow Food Health Care



2016  
Fevrier

# えごま油で ツナドレッシング

2月号

No.1

## えごま油で健康！簡単！ドレッシング

写真：ブロッコリーと茹で卵のサラダ

作成時間.....3分  
カロリー.....55.7kcal  
塩分.....0.2g  
糖質.....1.2g

### ■ 材料 1人前

えごま油.....1袋(4g)  
ツナ缶.....大さじ1  
(油切りしたもの)  
レモン汁.....小さじ1/2  
おろしにんにく.....小さじ1/3(2g)  
黒胡椒.....少々(0.5g)

### ■ 作り方

1 材料を全て混ぜる



酸味と黒胡椒がツナに良く合っとうまい！  
サラダも良いけど、  
カナッペにしたら  
美味しそう！

豊橋ハートセンター 循環器内科部長  
寺島 充康 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！

- \* 大根サラダ
- \* 白菜のツナ和えサラダ
- \* インゲンと茹で卵のサラダ
- \* 焼きシイタケ
- \* ポークステーキ

### ■ 管理栄養士のワンポイント栄養学

ツナ缶には脳の働きに作用して記憶力の向上や認知症の改善に作用するDHAや中性脂肪を減らしてくれるEPAが含まれています。

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