

Walnuts Dressing

°Fellow Food Health Care

2016
Fevrier

えごま油で

クルミドレッシング

2月号

No.2

えごま油で健康！簡単！ドレッシング

写真：チキンソテーのクルミソース

作成時間.....3分
カロリー.....138kcal
塩分.....0.9g
糖質.....1.3g

■ 材料 1人前

えごま油.....1袋(4g)
クルミ.....小さじ2
(みじん切り)
マヨネーズ.....小さじ1
リンゴ酢.....小さじ1
醤油.....小さじ1

■ 作り方

1 材料を全て混ぜる



クルミの味が
濃厚で美味しい！
食感もいいね！

豊橋ハートセンター 循環器内科部長
木下 順久 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！

- * カリカリベーコンとクレソンのサラダ
- * バジルとトマトのサラダ
- * バンバンジー
- * イカとワカメのクルミ和え
- * 春菊のおひたし

■ 管理栄養士のワンポイント栄養学

くるみの脂肪の中には、不飽和脂肪酸が多く含まれているため、血中の老廃物を除去し、血管を丈夫にする働きがあり、動脈硬化の予防になるだけでなく、血管の若さも保ちます。他にも、肥満防止効果や美肌効果にも期待できます。

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