

Chinese Style Spicy Dressing

*Fellow Food Health Care



2016
Mars

えごま油で 中華風ピリ辛ドレッシング

No.1

えごま油で健康！簡単！ドレッシング

写真：菜の花の棒棒鶏

作成時間.....3分
 カロリー.....105.1kcal
 塩分.....1.9g
 糖質.....8.8g

■ 材料 1人前

えごま油.....1袋(4g)
 豆板醤.....小さじ1
 醤油.....小さじ1.5
 リンゴ酢.....小さじ1/2
 すり胡麻.....小さじ1
 胡麻油.....小さじ1
 ラカント.....小さじ1/2

■ 作り方

1 材料を全て混ぜる



鶏肉と相性が良く、
ピリ辛でうまい！
豆腐とか豚肉で
食べても美味しそう。

豊橋ハートセンター 循環器内科
志村 徹郎 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！

- * 鶏胸肉と春キャベツの和え物
- * ワカサギのから揚げ
- * ヤリイカとわかめのピリ辛和え
- * 水菜のチヂミ
- * イダコのやわらか煮

■ 管理栄養士のワンポイント栄養学

豆板醤に含まれるカプサイシンには身体を温め、血行を促進する効果があります。また、脂肪燃焼アミノ酸と呼ばれるアラニンが含まれており、体内の脂肪をエネルギーに変え、基礎代謝をアップしてくれます。

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