

Onion & Carrot Enzyme Dressing

*Fellow Food Health Care



2016
Mars

えごま油で 新玉と人参の酵素ドレッシング

3月号

No.2

えごま油で健康！簡単！ドレッシング

写真：チョップドサラダ

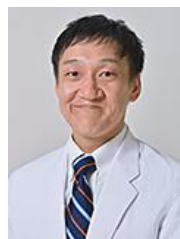
作成時間.....5分
カロリー.....58.9kcal
塩分.....1.4g
糖質.....3.9g

■ 材料 1人前

えごま油.....1袋(4g)
玉ねぎ.....15g
人参.....15g
リンゴ酢.....小さじ1
醤油.....小さじ2
おろしにんにく.....少々
黒胡椒.....少々

■ 作り方

- 1 玉ねぎと人参をすりおろす
- 2 材料を全て混ぜる



このドレッシング、
野菜の味がしっかり
して、甘みも感じて
すごく美味しい！
玉ねぎが好きな方
にオススメです。

豊橋ハートセンター 心臓血管外科 部長
小山裕 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！

- * 水菜とカリカリベーコンのサラダ
- * えんどう豆と新じゃががポテトサラダ
- * しらすとトマトのサラダ
- * カボチャと押し麦のサラダ
- * ミックスビーンズとチーズのサラダ

■ 管理栄養士のワンポイント栄養学

人参と玉ねぎに含まれる酵素は、
食べ物の消化や代謝に深く関係
するたんぱく質の1種です。
動脈硬化の原因となる血栓や
コレステロールの代謝を良くして
血液をさらさらにしてくれます。
お肉などのタンパク質の消化を促進
して腸の負担も軽減してくれます。

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