

Sea weed&Wasabi Dressing

°Fellow Food Health Care



2016
April

えごま油で 昆布わさびドレッシング

No.1

えごま油で健康！簡単！ドレッシング

写真：真鯛のカルパッチョ

作成時間.....5分
 カロリー.....47.7kcal
 塩分.....1g
 糖質.....1.5g

■ 材料 1人前

えごま油.....1袋(4g)
 刻み昆布.....小さじ1
 醤油.....小さじ1
 リンゴ酢.....小さじ1/2
 わさび.....小さじ1

■ 作り方

- 1 刻み昆布をみじん切りする
- 2 材料を全て混ぜる



昆布のドレッシング
 すごく美味しい！
 鯛のお刺身との
 相性もいいですね！

豊橋ハートセンター 循環器内科 医長
 重城 香里 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！

- * 白菜の漬物
- * イカそうめん
- * ホタルイカと菜の花のおろし和え
- * まぐろと山芋の短冊
- * 鶏ささみときゅうりの冷菜

■ 管理栄養士のワンポイント栄養学

昆布にはカルシウムが豊富に含まれており、
 歯や骨の形成を助ける働きがあり、身体の機能
 の維持や調整に欠かせないミネラルの一つです。
 体内では生成することが出来ないので、
 食物から摂取する必要があります。

豊橋ハートセンター管理栄養士 小山先生



今回使用商品
 マルタシヨップ
 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