

Chinese Style Okra Dressing

*Fellow Food Health Care

えごま油で 中華風オクラドレッシング

No.2

えごま油で健康！簡単！ドレッシング

写真：海老とグリーンアスパラの中華風

作成時間.....5分
 カロリー.....82.3kcal
 塩分.....0.8g
 糖質.....1.7g

■ 材料 1人前

えごま油.....1袋(4g)
 オクラ.....1本
 醤油.....小さじ1
 リンゴ酢.....小さじ1/2
 にんにく.....小さじ1/3
 胡麻油.....小さじ1/3
 いりごま.....小さじ1/2

■ 作り方

- 1 オクラを茹で半月スライスにする
- 2 材料を全て混ぜる



海老にドレッシング
 がよく絡んで
 美味しかったです。
 オクラの食感も
 良かったです。

豊橋ハートセンター 循環器内科
 中川 香 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！

- * 山芋ときゅうりの和え物
- * ホタテとアスパラの冷菜
- * わかめと豆腐のサラダ
- * 豚肉と菜の花和え
- * 新玉ねぎと鶏ささみ和え

■ 管理栄養士のワンポイント栄養学

オクラに含まれるぬめりの成分は、ガラクトサン、アラバン、ペクチンといった食物繊維で、ペクチンは整腸作用を促し、コレステロールを排出する作用や便秘を防ぎ、大腸ガンを予防する効果があると言われています。

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
 (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

2016
 April