

# White Miso & Green tea Dressing

°Fellow Food Health Care



2016  
Mai

# えごま油で 白味噌と緑茶のドレッシング

5月号

No.1

## えごま油で健康！簡単！ドレッシング

写真：豚しゃぶと筍の和え物

作成時間.....3分  
カロリー.....98.8kcal  
塩分.....0.7g  
糖質.....2.5g

### ■ 材料 1人前

えごま油.....1袋(3g)  
減塩白味噌.....小さじ1  
すり胡麻.....小さじ1  
マヨネーズ.....小さじ1  
水.....小さじ1  
リンゴ酢.....小さじ1/2  
粉末緑茶.....小さじ1/5

### ■ 作り方

1 材料を全て混ぜる



これは美味しいね～！  
味噌の甘さと  
ほんのり緑茶の  
香りがしてうまい！  
タコとワカメの冷菜や  
イカのめた和え等  
にもよく合いそう！

豊橋ハートセンター 循環器内科部長  
寺島 充康 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！

- \* 鶏ささみといんげんのサラダ
- \* ごぼうと人参のサラダ
- \* きゅうりとちくわの和え物
- \* 豆腐とこんにやくの田楽風
- \* 鱈の焼き物

### ■ 管理栄養士のワンポイント栄養学

緑茶に含まれるカテキンには  
様々な健康効果が期待できます。  
カテキンは非常に高い殺菌効果があり、細菌や  
ウイルスなどを退治して、免疫力を上げてくれる  
他に、善玉コレステロールを増加させ、悪玉  
コレステロールを減少させるなど、血中脂質を  
正常化して、動脈硬化などのリスクが減少します。

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 3gX30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