

Yogurt Dressing

Fellow Food Health Care



2016
Mai

えごま油で ヨーグルトドレッシング

5月号

No.2

えごま油で健康！簡単！ドレッシング

写真：カボチャとスナップエンドウのサラダ

作成時間.....3分
カロリー.....52.6kcal
塩分.....0.1g
糖質.....1.1g

■ 材料 1人前

えごま油.....1袋(3g)
ヨーグルト.....大さじ1
レモン果汁.....小さじ1/2
おろしにんにく.....小さじ1/3
塩.....少々
胡椒.....少々

■ 作り方

1 材料を全て混ぜる

■ こんな料理にも合います！

- * きゅうりとトマトのサラダ
- * サーモンカルパッチョ
- * 水菜とハムとコーンのサラダ
- * ブロッコリーと茹で卵のサラダ
- * 海老とほうれん草のサラダ

■ 管理栄養士のワンポイント栄養学

ヨーグルトに含まれる乳酸菌や
ビフィズス菌は、ともに善玉菌で
免疫細胞の働きを活性化してくれます。
腸の中の善玉菌が増えると便秘改善
になり、ニキビや肌荒れを改善して
美肌効果にも期待できます。

豊橋ハートセンター管理栄養士 小山先生



とてもさっぱりしていて
沢山の野菜を食べ
たい時に良いね！
カボチャの甘味だったり
エンドウの食感など
素材の味を生かした
ドレッシングだね！

豊橋ハートセンター 心臓血管外科
小川 真司 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/>



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