

Mustard Dressing

Fellow Food Health Care



2016
June

えごま油で マスタードドレッシング

6月号

No.1

えごま油で健康！簡単！ドレッシング

写真：チキンとベビーリーフのサラダ

作成時間.....3分
カロリー.....68.9kcal
塩分.....1.6g
糖質.....1.6g

■ 材料 1人前

えごま油.....1袋(3g)
マスタード.....小さじ1.5(9g)
ラカント液体.....小さじ1/2
醤油.....小さじ1
無糖ヨーグルト.....小さじ2
リンゴ酢.....小さじ1/3
にんにく.....小さじ1/4
塩.....少々

■ 作り方

1 材料を全て混ぜる



少し甘めで
とても食べやすく
鶏肉との相性が
良くて美味しい！
チキンナゲット
にも合いそう！

豊橋ハートセンター 管理栄養士
小山 通子 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！

- * トマトとアボカドの洋風サラダ
- * リーフレタスとサーモンのサラダ
- * コーンとロースハムのグリーンサラダ
- * ズッキーニとホタテのバターソテー
- * 新じゃがと鶏肉のグリル

■ 管理栄養士のワンポイント栄養学

洋からしは、和からしに比べると、刺激の少ないマイルドな辛味を持っています。鉄分やマグネシウムが豊富なマスタード。消化促進作用や脂肪を分解する働きがあるとされ、ダイエット中に取り入れるのもオススメ。その他、抗癌作用・抗菌作用・食欲増進の効果があるとされています。

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 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