

## 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  
( $\alpha$ -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