6月号

えごま油で　サウザンアイランドドレッシング

No.2

えごま油で健康！簡単！ドレッシング

写真：海老とフリルレタスのサラダ

作成時間	3分
カロリー	75.3kcal
塩分	0.7g
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
マヨネーズ・・・・・・・・・・・小さじ1
デルモンテ ケシャップハーフ・・・・・・小さじ1/2
ポッカレモン・・・・・・・・・・小さじ1/3
乾燥パセリ・・・・・・・・・・・小さじ1/2
塩・・・・・・・・・・・・・・・・・・少々

■ 作り方

1　材料を全て混ぜる

ヨーグルトやレモンの味が丁度良くさっぱり、さわやかでとても美味しい。

豊橋ハートセンター　循環器内科
中川 香　先生

■ こんな料理にも合います！

* 蒸し鶏とオクラの冷菜
* さやいんげんの豚巻きグリル
* 海老とサラダ菜のサラダ
* きゅうりとちくわのサラダ
* シーフードフライ

■ 管理栄養士のワンポイント栄養学

ヨーグルトには乳酸菌などの善玉菌がたっぷり含まれています。
善玉菌の働きは、悪玉菌の増殖を抑えて腸内環境を良くする・有害物質の発生を抑える・風邪を引きにくくする・花粉症などアレルギー症状の緩和・便秘の改善肌荒れ改善など、様々な全身の健康に作用していると考えられています。

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

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/