

Thousand Island Dressing

Fellow Food Health Care



2016
June

えごま油で サウザンアイランドドレッシング

No.2

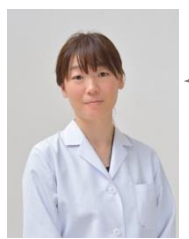
えごま油で健康！簡単！ドレッシング

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

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！
- * 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