

# Namul Dressing

Fellow Food Health Care



# えごま油で ナムルドレッシング

7月号

No.1

## 毎日食べたい簡単おつまみ！

写真：三種ナムルの盛り合わせ

作成時間.....3分  
カロリー.....61.1kcal  
塩分.....1.4g  
糖質.....1.4g

### ■ こんな料理にも合います！

- \* オクラの揚げびたし
- \* トマトと冷奴のナムルダレ
- \* タコとワカメの冷菜
- \* マグロとアボカドの和え物
- \* 小松菜と鶏皮のナムル

### ■ 材料 1人前

えごま油.....1袋(3g)  
醤油.....小さじ1.5  
リンゴ酢.....小さじ1/2  
胡麻油.....小さじ1/3  
にんにくおろし.....小さじ1/4  
ラカント液体.....小さじ1/2  
すりごま.....小さじ1/4

### ■ 管理栄養士のワンポイント栄養学

きゅうりは老廃物を排出する働きがあると言われており、他のウリ科の野菜と同様にビタミンC・カロテン・カリウムなどを含みます。カリウムは利尿作用があり、腎臓の働きを助けるので、血圧を正常に保つ効果も期待できます。

豊橋ハートセンター管理栄養士 小山先生

### ■ 作り方

- 1 材料を全て混ぜる



美味しいね～！  
ほんのり甘くて  
とても食べやすい。  
何にでも合いそう！  
万能ドレッシングだね。

豊橋ハートセンター 循環器内科 医長  
坂元 裕一郎 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  
( $\alpha$ -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