

Italian Dressing

*Fellow Food Health Care



2016
Guillet

えごま油で イタリアンドレッシング

7月号

No.2

簡単！本格イタリアンドレッシング

写真：生ハムとモッツアレラチーズのサラダ

作成時間.....5分
カロリー.....78.9kcal
塩分.....0.1g
糖質.....1g

■ 材料 1人前

えごま油.....1袋(3g)
オリーブオイル.....小さじ1
リンゴ酢.....小さじ1
トマトみじん切り.....大さじ1
バジル.....1枚
にんにくおろし.....小さじ1/4
黒胡椒.....少々

■ 作り方

- 1 トマトとバジルをみじん切りにする
- 2 材料を全て混ぜる

■ こんな料理にも合います！

- * ベーコンとほうれん草のサラダ
- * ホタテのカルパッチョ
- * 海老とパプリカのサラダ
- * アオリイカとベビーリーフのサラダ
- * トマトとクリームチーズの冷製パスタ

■ 管理栄養士のワンポイント栄養学

オリーブオイルの主成分はオレイン酸。オレイン酸は善玉コレステロールを増やし動脈硬化の原因となる悪玉コレステロールを減らしてくれると言われています。サラダ等にそのままかけたり、加熱調理しても酸化されにくい特徴があるので万能な食用油です。

豊橋ハートセンター管理栄養士 小山先生



バジルの香りがいいね～！
オリーブオイルとえごま油
を混ぜて使っても
美味しく出来るんだね。

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/>



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