

# Gochujang Dressing

\*Fellow Food Health Care

# えごま油で

# コチュジャンドレッシング

ハートの日  
特別号

No.1

## 甘辛な韓国風ドレッシング！

写真：海老ときゅうりとトマトのコチュジャン和え

作成時間	.....3分
カロリー	.....62.8kcal
塩分	.....0.2g
糖質	.....2.1g

### ■ 材料 1人前

えごま油.....1袋(3g)  
 コチュジャン.....小さじ1  
 リンゴ酢.....小さじ1/2  
 ラカント(液体).....小さじ1/3  
 胡麻油.....小さじ1/3

### ■ 作り方

1 材料を全て混ぜる

### ■ こんな料理にも合います！

- \* タコときゅうりのコチュジャン和え
- \* 小松菜とエビの冷菜
- \* 蒸し鶏とナスの冷菜
- \* マグロとアボカドのピリ辛和え
- \* 豚肉と山芋の炒め物

### ■ 管理栄養士のワンポイント栄養学

コチュジャンには、タンパク質・脂肪・ビタミンB2・ビタミンC・カロチンなど、人体に有益な栄養成分がたっぷり含まれています。コチュジャンの辛味を出す主成分であるカプサイシンは、抗菌作用があるばかりでなく、老廃物の排出を促進し、風邪などの疾病の予防と治療に役立ちます。また、体脂肪を減少させて肥満防止にも効果があると言われています。

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



旨辛のドレッシングが  
 エビときゅうりとトマト  
 に絡んで美味しい！

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/>

2016  
 Journée  
 Du Coeur