

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