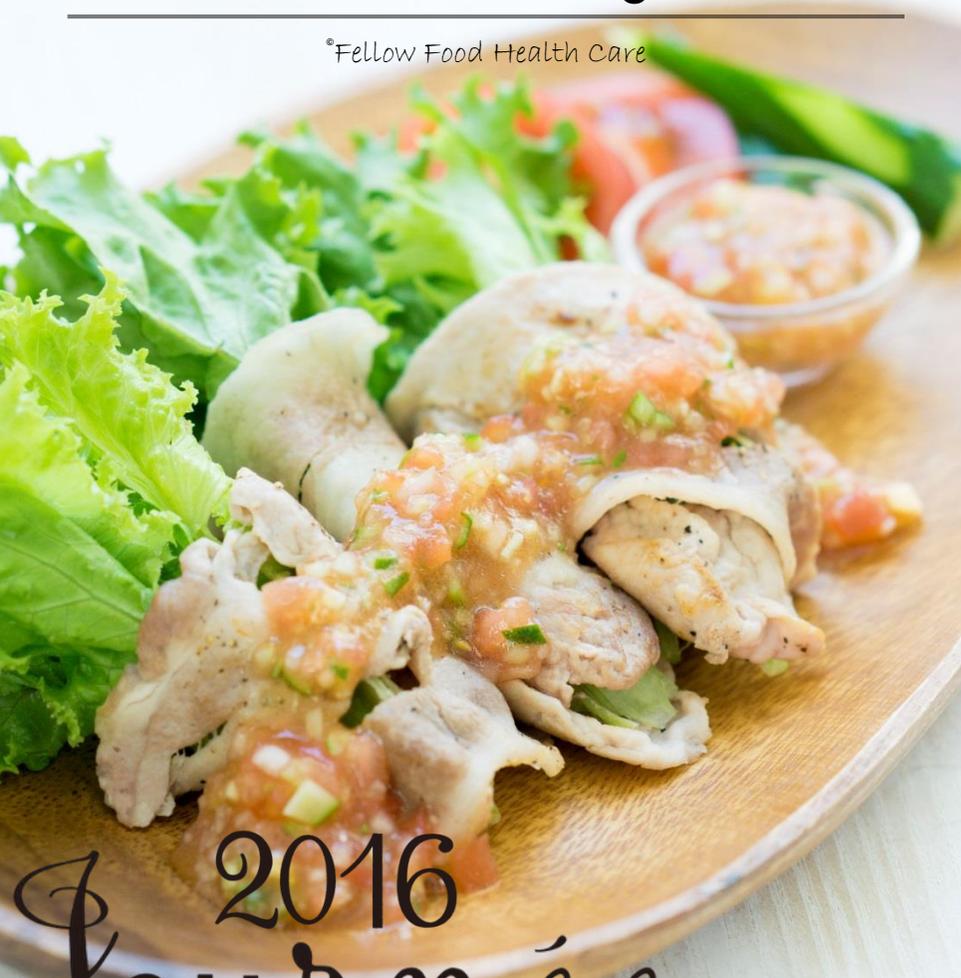


Salsa Dressing

°Fellow Food Health Care



2016
Journée
Du Coeur

えごま油で

サルサドレッシング

ハートの日
特別号

No.2

夏にピッタリ！さわやかドレッシング！

写真：レタスの豚肉巻き サルサソース

作成時間.....5分
カロリー.....45.9kcal
塩分.....0g
糖質.....1.7g

■ 材料 1人前

えごま油.....1袋(3g)
玉ねぎ.....小さじ1
トマト.....小さじ1
きゅうり.....小さじ1
タバスコ.....3滴
にんにく.....小さじ1/5
ラカント(液体).....小さじ1/2
ケチャップ.....小さじ1/4

■ 作り方

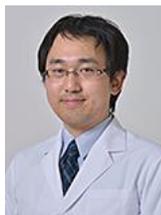
- 1 野菜をみじん切りにする
- 2 材料を全て混ぜる

■ こんな料理にも合います！

- * ホットドック
- * タコライス
- * ベーコン入りオムレツ
- * 豚ヒレカツのサルサソース
- * 牛のタキのサルサソース

■ 管理栄養士のワンポイント栄養学

玉ねぎには、血液をサラサラにする効果や生活習慣病を予防するなどの効果があるとされています。
トマトの栄養にはリコピンが含まれ、強い抗酸化作用を持っており、摂取することで、シワやシミの予防など肌ケアに効果が期待できます。
きゅうりの90%は水分であり、水分補給を忘れがちな食欲のない時期などにきゅうりを食べることで、水分補給をすることができます。
栄養素やミネラルをバランス良く含んでいるのでとても身体にやさしい水分補給となります。



夏にいいね～！
野菜のシャキシャキ感
も感じてとても
美味しかった。

豊橋ハートセンター 心臓血管外科
後藤 芳宏 先生



豊橋ハートセンター管理栄養士 小山先生
今回使用商品
マルタシヨップ
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