

Black Vinegar Dressing

Fellow Food Health Care



2016
Journ e
Du C oeur

えごま油で

黒酢ドレッシング

ハートの日
特別号

No.3

サラダやお魚、お肉にも合う万能ドレッシング！

写真: 鯖の竜田揚げ さっぱり黒酢だれ

作成時間.....3分
カロリー.....41.8kcal
塩分.....0.4g
糖質.....0.9g

■ 材料 1人前

えごま油.....1袋(3g)
黒酢.....小さじ1
ラカント(液体).....小さじ1/2
醤油.....小さじ1/2
玉ねぎみじん切り.....小さじ1/2

■ 作り方

- 1 玉ねぎのみじん切りと黒酢をボールに入れて、玉ねぎを潰すように混ぜる
- 2 材料を全て混ぜる

■ こんな料理にも合います！

- * ほうれん草としめじの冷菜
- * わかめとトマトの大根サラダ
- * オニオンスライスの特肉和え
- * 大葉たっぷりカツオのタタキ
- * 黒酢でさっぱり焼肉サラダ

■ 管理栄養士のワンポイント栄養学

17種類ものアミノ酸を含んでいる黒酢。中でも必須アミノ酸は、スレオニンを除く8種類が含まれています。必須アミノ酸は、人間の体内で作られないため必ず食事等で補給しなければ摂取できません。健康維持の他にも、美容効果や運動能力アップ等、様々な効果があることで知られています。体力の低下している夏には特に取り入れたい食材ですね！

豊橋ハートセンター管理栄養士 小山先生



うまいね～！
鯖と黒酢って
合う、肉料理でも
食べてみたい。

豊橋ハートセンター 心臓血管外科 部長
深谷 俊介 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