

えごま油で



黒酢ドレッシング

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

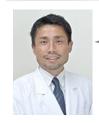
作成時間・・・・・3分 カロリー・・・・・41.8kcal 塩分・・・・・・0.4g 糖質・・・・・0.9g

■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



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

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/

■ 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梅肉和え
- * 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



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