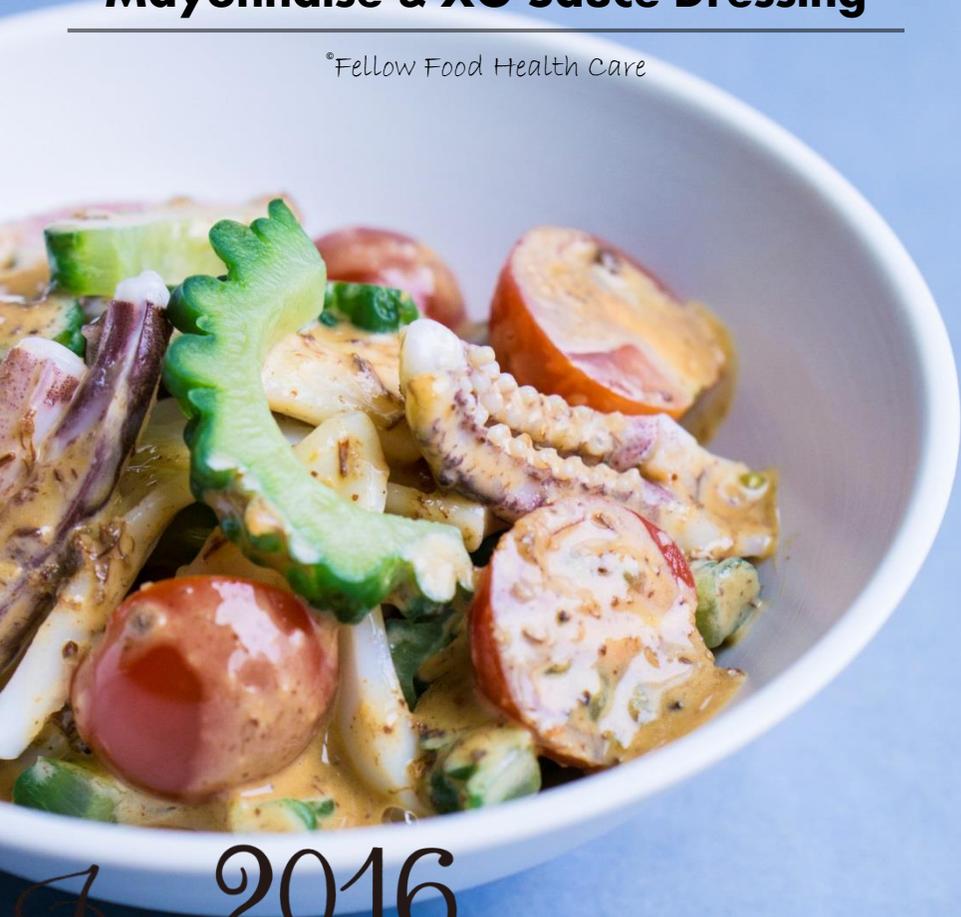


Mayonnaise & XO Sauce Dressing

Fellow Food Health Care



2016
Journée
Du Coeur

えごま油で

マヨXO醬ドレッシング

ハートの日
特別号

No.4

夏にオススメ中華風サラダ

写真:ゴーヤとイカの中華風サラダ

作成時間.....3分
カロリー.....76.9kcal
塩分.....0.5g
糖質.....2.3g

■ 材料 1人前

えごま油.....1袋(3g)
XO醬(ユウキ食品).....小さじ1
マヨネーズ.....小さじ1
おろし生姜(チューブ).....小さじ1/4
リンゴ酢.....小さじ1

■ 作り方

1 材料を全て混ぜる

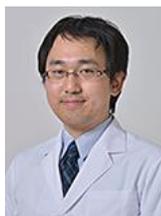
■ こんな料理にも合います!

- * 海老ときゅうりの冷菜
- * ほうれん草とホタテ貝のサラダ
- * 焼きナスのマヨXO醬和え
- * イカとパプリカの素揚げマヨXO醬添え
- * 蒸し鶏ともやしのピリ辛和え

■ 管理栄養士のワンポイント栄養学

XO醬は干し貝柱・干し海老・ニンニク・赤唐辛子塩漬けの魚・生姜・エシャロット・大豆油などを混ぜ合わせて煮込んだ調味料です。唐辛子に含まれるカプサイシンは血行を促進して代謝がアップすることで、老廃物の排泄を促すことが期待できます。

豊橋ハートセンター管理栄養士 小山先生



ピリ辛でうまい!

豊橋ハートセンター 心臓血管外科
後藤 芳宏 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