

Cream Cheese Dip

*Fellow Food Health Care



2016
Journée
Du Coeur

えごま油で

クリームチーズディップ

ハートの日
特別号

No.5

パーティーやおつまみに簡単チーズディップ

写真: ブロッコリースプラウトとプチトマトのクリームチーズディップ

作成時間.....3分
カロリー.....93.4kcal
塩分.....0.3g
糖質.....1.6g

■ 材料 1人前

えごま油.....1袋(3g)
クリームチーズ.....1個(15g)
ロースハム.....1/4枚
無調整豆乳.....小さじ1
レモン果汁.....小さじ1/2
減塩醤油.....小さじ1/4
にんにく(チューブ).....小さじ1/4

■ 作り方

- 1 ロースハムをみじん切りする
- 2 材料を全て混ぜる

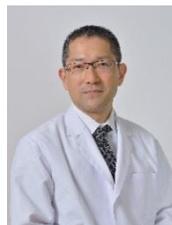
■ こんな料理にも合います！

- * 生ハムときゅうりのディップ
- * いんげんのクリームチーズ和え
- * カボチャとクリームチーズのサラダ
- * ベーコンとブロッコリーのソテー
- * 鮭とアスパラのホイル焼き

■ 管理栄養士のワンポイント栄養学

クリームチーズの原料は牛乳です。牛乳にはカルシウムが豊富に含まれています。カルシウムは、骨粗鬆症の予防に良いとされていますが、他にも免疫機能の向上やイライラを防止、精神の安定にも効果があると言われています。カロリーはやや高めなので食べ過ぎには注意して下さい。

豊橋ハートセンター管理栄養士 小山先生



チーズのコクと
トマトの酸味が
合って美味しい！

豊橋ハートセンター 循環器内科 部長
木下 順久 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/>



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