

# 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

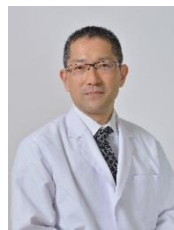
作成時間.....3分  
カロリー.....93.4kcal  
塩分.....0.3g  
糖質.....1.6g

### ■ 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



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/>

### ■ 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



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  
( $\alpha$ -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