

## Tohu & Tuna Dip

°Fellow Food Health Care



2016  
Journée  
Du Coeur

# えごま油で

## 豆腐ツナディップ

ハートの日  
特別号

No.6

### 混ぜるだけの簡単お豆腐ディップ！

写真：野菜スティック～豆腐ツナディップ～

作成時間……………3分  
カロリー……………107.7kcal  
塩分……………0.6g  
糖質……………0.6g

#### ■ 材料 1人前

えごま油……………1袋 (3g)  
絹ごし豆腐……………30g  
ライトツナ缶(水煮)……………10g  
マヨネーズ……………小さじ2  
塩……………少々  
胡椒……………少々

#### ■ 作り方

1 材料を全て混ぜる

#### ■ こんな料理にも合います！

- \* サラダほうれん草とベーコンのサラダ
- \* カボチャのソテー豆腐ツナディップ
- \* 水菜とじゃこの和風サラダ
- \* スモークサーモンとかいわれ大根のサラダ
- \* 海老とトマトとアボカドのチョップドサラダ

#### ■ 管理栄養士のワンポイント栄養学

豆腐の栄養価の中でも、最も含有量の多いたんぱく質は、体を作る成分として重要です。筋肉や血液を作り、生命の維持に欠かせない酵素などの成分にもなります。豆腐に含まれるビタミンEは、血行を促進したり、脂肪の酸化を防いだりするため美肌効果が期待できます。

豊橋ハートセンター管理栄養士 小山先生



さっぱりして美味しい！  
豆腐の味もほんのり  
感じて食感も良い。

豊橋ハートセンター 管理栄養士  
小山 通子 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  
( $\alpha$ -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

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/>