

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
(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

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/>