

# Perilla Genovese Dressing

Fellow Food Health Care



2016  
Clout

# えごま油で 大葉のジェノベーゼドレッシング

8月号

No.1

豊橋名産の大葉を洋風ドレッシングにしました。

写真: トマトとモッツアレラチーズのカプレーゼ

作成時間.....5分  
カロリー.....61.2kcal  
塩分.....0.6g  
糖質.....0.2g

## ■ 材料 1人前

えごま油.....1袋(3g)  
大葉.....2枚  
にんにくおろし.....小さじ1/4  
オリーブオイル.....小さじ1/2  
塩.....ひとつまみ

## ■ 作り方

- 1 大葉をみじん切りにする
- 2 材料を全て混ぜる



えごま油とオリーブオイル  
が入ってるんだね～  
塩味も丁度良くさっぱりして  
めちゃめちゃ美味しい！

豊橋ハートセンター 循環器内科 医長  
山本 真功 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！

- \* ホタテとパプリカの冷菜
- \* 豆腐とトマトの和風カプレーゼ
- \* ベーコンとしめじの冷製パスタ
- \* 骨付きチキングリル
- \* 豚肉とエリンギのソテー

## ■ 管理栄養士のワンポイント栄養学

薬味や刺身のつまとして利用される大葉は添え物しておくのは勿体ないほど栄養豊富。ビタミン・ミネラル類が多く含まれ、特にカロテン・ビタミンB2・カルシウムの含有量は野菜の中でもトップクラスです。高い抗酸化作用と防腐効果があるので刺身に添えることで食中毒の予防になります。葉は細かく刻むことで薬効が一層高まります。

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