

## Cobb Dressing

Fellow Food Health Care

## えごま油で

## コブドレッシング

No.2

どんな野菜にも合う万能ドレッシングです！

写真：彩りコブサラダ

作成時間.....5分  
 カロリー.....73.3kcal  
 塩分.....1.6g  
 糖質.....1.1g

## ■ 材料 1人前

えごま油.....1袋(3g)  
 マヨネーズ.....小さじ1  
 低糖ケチャップ.....小さじ1/2  
 粒マスタード.....小さじ1/2  
 パプリカ.....小さじ1

## ■ 作り方

- 1 パプリカをみじん切りにする
- 2 材料を全て混ぜる

## ■ こんな料理にも合います！

- \* アスパラと半熟卵の前菜
- \* 海老とトマトとレタスのサラダ
- \* スモークサーモンとチーズのサラダ
- \* 水菜と生ハムの和風コブサラダ
- \* グリルチキンとブロッコリーの温菜

## ■ 管理栄養士のワンポイント栄養学

卵やきゅうり、トマトなどいろんな野菜で栄養満点なコブサラダ。特にアボカドには食物繊維が豊富でごぼうと並ぶくらい入っています。便秘で悩んでいる人に効果抜群です。また、脂肪を分解してくれる、ビタミンB2とβ-システロールの総合作用で体脂肪の減少も期待でき、ダイエットをしている人には強い味方ですね。

豊橋ハートセンター管理栄養士 小山先生



とても美味しい！  
院内食で食べたいですね。

豊橋ハートセンター 循環器内科 医長  
坂元 裕一郎 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



2016

Chout