

Soy Milk & Anchovy Dressing

°Fellow Food Health Care



2016
Septembre

えごま油で 豆乳アンチョビドレッシング

9月号

No.1

つけて美味しい！かけても美味しい！アンチョビドレッシング！

写真：スナップエンドウとたまごのサラダ

作成時間.....3分
カロリー.....61.3kcal
塩分.....0.5g
糖質.....1.6g

■ 材料 1人前

えごま油.....1袋(3g)
無調整豆乳.....小さじ4
レモン果汁.....小さじ1/3
SBマスタード.....小さじ1/2
アンチョビペースト.....小さじ1
おろしにんにく.....小さじ1/4

■ 作り方

1 材料を全て混ぜる



美味しい！
アンチョビが入って
いるのに、塩辛くないし
臭くもなく柔らかで
とても食べやすい！

豊橋ハートセンター 循環器内科
志村 徹郎 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/>

■ こんな料理にも合います！

- * ポテトサラダ
- * いろいろ野菜のバーニャカウダ
- * アボカドとトマトの冷菜
- * エリンギとアスパラのソテー
- * ベーコンとキャベツのソテー

■ 管理栄養士のワンポイント栄養学

アンチョビはカタクチイワシの塩漬けです。イワシにはカルシウムが豊富に含まれています。カルシウムは歯や骨を形成する成分で、骨を丈夫にするので、骨粗鬆症の予防に効果があります。カルシウムが不足しがちなお子様や女性には積極的に摂っていただきたい栄養素です。

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
(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