

Green Onion & Salt Dressing

*Fellow Food Health Care



2016
September

えごま油で ねぎ塩ドレッシング

9月号

No.2

焼肉やサラダなど幅広く使えます！

写真：豚ロースの焼肉風ねぎ塩だれ

作成時間.....5分
カロリー.....77.4kcal
塩分.....0.5g
糖質.....0.9g

■ 材料 1人前

えごま油.....1袋(3g)
白ねぎ.....3cm(5g)
胡麻油.....小さじ1
レモン果汁.....小さじ1/2
おろしにんにく.....小さじ1/4
塩.....ひとつまみ
黒胡椒.....少々

■ 作り方

- 1 ねぎをみじん切りにする
- 2 材料を全て混ぜる



胡麻油の香りが
食欲をそそり
レモンでさっぱり
していて美味しい！

豊橋ハートセンター 循環器内科
中川 香 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！

- * 冷やしトマトスライス
- * サーモン炙りお刺身
- * 野菜と豆腐のサラダ
- * 鶏モモ肉の塩焼き
- * 牛タン焼き

■ 管理栄養士のワンポイント栄養学

ねぎにはビタミンA・ビタミンC・カルシウム
βカロテン・アリシンなどが含まれています。
アリシンはビタミンB1の吸収を助けくれるので
ビタミンB1を多く含む食品と合わせると効果大。
アリシンは時間が経つと減ってしまうので、食べる
直前に調理する方が栄養を無駄なく摂れます。
また、アリシンには血行を良くし、疲労物質
である乳酸を分解する作用があるので
肩こりや疲労回復にも効果的です。

豊橋ハートセンター管理栄養士 小山先生



今回使用商品
マルタジョブ
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