

## 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

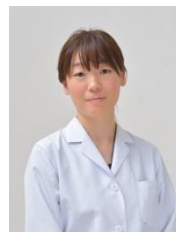
作成時間.....5分  
カロリー.....77.4kcal  
塩分.....0.5g  
糖質.....0.9g

### ■ 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
- \* 鶏もも肉の塩焼き
- \* 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の吸収を助けてくれるので  
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