

Mentaiko Dressing

Fellow Food Health Care



えごま油で

明太子ドレッシング

10月号

No.1

マヨネーズ不使用でカロリーオフ！

写真：大根サラダの明太子ドレッシング

作成時間.....3分
カロリー.....46.9kcal
塩分.....0.7g
糖質.....0.6g

■ 材料 1人前

えごま油.....1袋(3g)
リンゴ酢.....小さじ1/2
ラカント(液体).....小さじ1/2
醤油.....小さじ1/2
明太子.....小さじ1

■ 作り方

- 1 明太子の薄皮を取る
- 2 材料を全て混ぜる

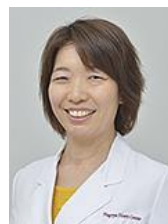
■ こんな料理にも合います！

- * カリフラワーのサラダ
- * かぶと小松菜の和え物
- * 山芋ときゅうりの明太子和え
- * オクラと明太子のイカそうめん
- * ベーコンオムレツ

■ 管理栄養士のワンポイント栄養学

大根には、デンプンを分解する消化酵素「アミラーゼ」が含まれているので、ご飯と一緒に食べると消化吸収を助けてくれます。胃腸の弱い方や、二日酔いなどで胃の調子が悪いときにオススメの食べ合わせです。

豊橋ハートセンター管理栄養士 小山先生



とっても美味しい！
見た目も綺麗で
大根サラダと
相性が良い！



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

豊橋ハートセンター
循環器内科 画像診断部長
江原 真理子 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/>

2016

October