

Chianti Dressing

°Fellow Food Health Care



2016
October

えごま油で

キャンティドレッシング

10月号

No.2

たっぷり野菜で作る万能ドレッシング

写真: いろいろキノコのグリーンサラダ

作成時間.....5分
カロリー.....49.8kcal
塩分.....1g
糖質.....2.2g

■ 材料 1人前

えごま油.....1袋(3g)
玉ねぎ.....小さじ1
人参.....小さじ1
おろしにんにく.....小さじ1/4
ラカント(液体).....小さじ1/2
塩.....少々
醤油.....小さじ1/2
リンゴ酢.....小さじ1/2
卵黄.....1/2個

■ 作り方

- 1 玉ねぎと人参をすりおろす
- 2 材料を全て混ぜる



お野菜の甘みと
ニンニクが効いてて
美味しい!
いろんな食材
に合うね!

豊橋ハートセンター 管理栄養士
小山 通子 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/>

■ こんな料理にも合います!

- * 豆腐と海藻サラダ
- * ルッコラとトマトのサラダ
- * カボチャとベーコンのサラダ
- * 鶏肉とサツマイモのソテー
- * ロメインレタスとマッシュルームのサラダ

■ 管理栄養士のワンポイント栄養学

きのこ類には、食物繊維・ビタミンB類
ミネラルなどの栄養素を豊富に
含んだ低カロリー食品です。
きのこ類を食べることで便通がよくなることや
成人病の予防効果もあると考えられます。
また、きのこにはカリウムが多いため、塩分の
過剰摂取を抑制することが期待できます。

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