

## Sesame Miso Dressing

Fellow Food Health Care



2016  
November

# えごま油で ごま味噌ドレッシング

11月号

No.1

### お鍋のつけダレにも使える！

写真：長芋とほうれん草の豚巻ソテー

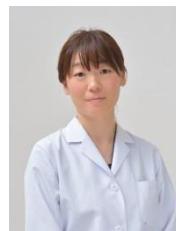
作成時間.....3分  
カロリー.....80.4kcal  
塩分.....1.4g  
糖質.....2g

#### ■ 材料 1人前

えごま油.....1袋(3g)  
赤みそ(八丁味噌).....小さじ2  
減塩醤油.....小さじ1/2  
糖質ゼロ酒.....小さじ1  
水.....小さじ1  
リンゴ酢.....小さじ1  
すり胡麻.....小さじ1  
ラカントs液体.....小さじ1  
ごま油.....小さじ1/3

#### ■ 作り方

1 材料を全て混ぜる



ごま油の香りが  
ほんのりして美味しい！  
魚料理にも  
合いそうですね！

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！

- \* 湯豆腐
- \* 春菊のごま味噌和え
- \* 厚揚げのごま味噌焼き
- \* ふろふき大根
- \* 鯖の大葉はさみ焼き

#### ■ 管理栄養士のワンポイント栄養学

ごまに含まれるポリフェノールには脳にとってよくない活性酸素を抑える抗酸化作用があります。最も効果をもたらしてくれる成分が「セサミン」です。セサミンは、ごまに特に含まれている抗酸化物質です。脳を傷つける活性酸素を抑える働きはアルツハイマー病予防になり、それだけでなく動脈硬化防止などの働きもあり様々な病気の原因や、認知症予防すもつながります。

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