

Soy milk Dressing

Fellow Food Health Care



2016
November

えごま油で 豆乳ドレッシング

11月号

No.2

マヨネーズ不使用！ヘルシードレッシング！

写真：カボチャとブロッコリーの温野菜サラダ

作成時間.....3分
カロリー.....45.2kcal
塩分.....0.7g
糖質.....1.3g

■ こんな料理にも合います！

- * オクラのたらこ和え
- * 人参とごぼうの根菜サラダ
- * ベーコンとほうれん草のサラダ
- * カリカリじゃこ水菜のサラダ
- * 鮭とブロッコリーのホイル蒸し

■ 材料 1人前

えごま油1袋 (3g)
無調整豆乳.....小さじ3
リンゴ酢小さじ1/2
マスタード.....小さじ1
塩.....少々
ラカントs液体.....小さじ1/2

■ 管理栄養士のワンポイント栄養学

大豆の栄養素がギュッと詰まった豆乳には皮膚や髪の毛・爪・筋肉など丈夫な体を作るのに不可欠なタンパク質が豊富に含まれています。他にも骨の吸収を助ける女性ホルモンの代わりになる大豆インフラボンの働きによって骨粗しょう症の予防に効果的であると言われています。

豊橋ハートセンター管理栄養士 小山先生

■ 作り方

- 1 材料を全て混ぜる



沢山かけて食べたいさっぱりしたドレッシングですね！マスタードと豆乳のバランスが良い！

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/>



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