

Creamy Nuts Dressing

Fellow Food Health Care



2016
Decembre

えごま油で クリーミーナッツドレッシング

12月号

No.1

ナッツの香りと食感で美味しさアップ！

写真：焼きカボチャとベーコンのサラダ

作成時間.....5分
カロリー.....126.6kcal
塩分.....0.7g
糖質.....0.6g

■ 材料 1人前

えごま油.....1袋(3g)
アーモンド.....小さじ1
マヨネーズ.....大さじ1
リンゴ酢.....小さじ1/2
塩.....少々
ラカントS液体.....小さじ1/2

■ 作り方

- 1 アーモンドを粉末にする
- 2 全ての材料を混ぜる



酸味と甘味の
バランスが良く
アーモンドの香りや
食感もとてもよく
美味しい！

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/>

■ こんな料理にも合います！

- * ささ身と水菜のサラダ
- * ほうれん草とロースハムのサラダ
- * 春菊と豚しゃぶのクリーミーナッツ和え
- * 鶏肉とれんこんのクリーミーきんぴら
- * 鶏肉と小松菜の炒め物

■ 管理栄養士のワンポイント栄養学

アーモンドには、ビタミンEや食物繊維
ミネラル・脂質が含まれておりその脂質は
70%がオレイン酸で出来ています。
オレイン酸やビタミンEはドロドロの
血液のもとになる悪玉コレステロールの
減少効果や血栓予防効果に期待できます。

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