

# 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  
( $\alpha$ -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