

TarTare Dressing

°Fellow Food Health Care



2016
Decembre

えごま油で 和風タルタルドレッシング

12月号

No.2

柚子胡椒を入れていつもと違う和風なタルタルソース！

写真：ホタテのソテー和風タルタルソース添え

作成時間.....10分
カロリー.....160.6kcal
塩分.....0.4g
糖質.....1g

■ 材料 1人前

えごま油.....1袋(3g)
卵.....1/2個
マヨネーズ.....大さじ1
柚子胡椒.....1g
きゅうりのみじん切.....小さじ1
玉ねぎのみじん切.....小さじ1
リンゴ酢.....小さじ1/2

■ 作り方

- 1 茹で卵を作り、みじん切にする
- 2 全ての材料を混ぜる



柚子胡椒の香りが
タルタルと良く合って
美味しい！

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！

- *スティック野菜の和風タルタルディップ
- *カキフライの和風タルタルソース
- *鮭とキノコのムニエル和風タルタル添え
- *チキンのソテー和風タルタル仕立て
- *鱈のソテー和風タルタルソース添え

■ 管理栄養士のワンポイント栄養学

柚子胡椒には風邪予防や免疫力アップに役立つビタミンC・E・クエン酸が豊富です。柚子やみかん等の柑橘類にはビタミンCの吸収を良くするビタミンPも多く含まれています。辛味の青唐辛子に含まれているカプサイシンが血行を良くし、冷え症・肩こり・腰痛・食欲不振しもやけの改善に効果があると言われています。柚子胡椒は辛みが強いので入れすぎに注意し色々な料理の薬味として使用すると良いでしょう。

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