

# Mustard Dressing Japanese style

Fellow Food Health Care



2017  
Janvier

## えごま油を使った簡単ドレッシング 和風からしドレッシング

### イカやタコと相性抜群！

写真：京菜とイカの和風からし和え

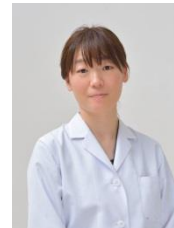
作成時間 .....3分  
 カロリー .....34.3kcal  
 塩分 .....0.4g  
 糖質 .....0.7g

### ■ 材料 1人前

えごま油 .....1袋 (3g)  
 練りからし .....小さじ1/3  
 減塩醤油 .....小さじ1/2  
 リンゴ酢 .....小さじ1/2  
 ラカントS液体 .....小さじ1/3

### ■ 作り方

1 材料を全て混ぜる



とっても美味しい！  
 イカとからしが良く合ってる！

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 フードヘルスケア事業部  
 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！

- \*鶏ささ身とレタスのサラダ
- \*きゅうりとカニかまのサラダ
- \*小松菜とキノコからし和え
- \*菜の花のからし和え
- \*水菜と茹で豚のからしドレッシング

### ■ 管理栄養士のワンポイント栄養学

からしはカラシナの種子を粉末にした粉からしを水またはぬるま湯で練って作られるものです。からしには糖質の代謝を助けエネルギーを作り出し疲労回復に役立つビタミンB1等が含まれています。細胞の新陳代謝を促進し、皮膚や粘膜の機能維持や成長に役立つビタミンB2そして、脳神経を正常に働かせるのに役立つナイアシン等が含まれています。

豊橋ハートセンター管理栄養士 小山先生



### 鈴木孝彦院長オススメ！

今回使用商品  
 ・太田油脂 えごまオイル

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