

Black Sesame Soy Milk Dressing

Fellow Food Health Care

えごま油を使った簡単ドレッシング 黒ごま豆乳ドレッシング

黒すり胡麻をたっぷり使ったマイルドなドレッシング！

写真：蓮根と豚しゃぶのサラダ

作成時間.....3分
 カロリー.....94.2kcal
 塩分.....0.6g
 糖質.....1.6g

■ 材料 1人前

えごま油.....1袋(3g)
 練りからし.....小さじ3
 減塩醤油.....小さじ1
 ♡黒すり胡麻.....小さじ1
 ♡無調製豆乳.....小さじ3
 ♡ラカントS液体.....小さじ1/2
 ♡塩.....少々
 リンゴ酢.....小さじ1/2

■ 作り方

- 1 ボウルに練りからしと減塩醤油を入れ混ぜる。
- 2 ♡の調味料を入れ混ぜる。
- 3 リンゴ酢とえごま油を順番に入れ混ぜる。

■ こんな料理にも合います！

- * 豆腐とキャベツのサラダ
- * 菜の花の黒ごま豆乳和え
- * カリフラワーとベーコンのサラダ
- * 豚しゃぶとトマトのサラダ
- * 鶏肉とからし菜の黒ごま豆乳ドレッシング

■ 管理栄養士のワンポイント栄養学

胡麻にはセサミンが豊富に含まれています。セサミンは脳にとってよくない活性酸素を抑える抗酸化作用の効果が期待できます。脳を傷つける活性酸素を抑える働きはアルツハイマー病や動脈硬化予防の働きもあり様々な病気の原因や脳血管性認知症の予防に繋がります。

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



黒ごまドレッシング
 とても美味しい！
 豚肉と蓮根との
 相性も良い！

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 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/>

Fevrier
 2017