

Coleslaw Dressing

*Fellow Food Health Care



Mars
2017

えごま油を使った簡単ドレッシング コールスロドレッシング

甘味とレモンの爽やかな酸味が特徴のドレッシング！

写真：春キャベツとカニカマのサラダ

作成時間.....3分
 カロリー.....110.8kcal
 塩分.....0.8g
 糖質.....0.6g

■ 材料 1人前

えごま油1袋 (3g)
 マヨネーズ.....大さじ1
 牛乳小さじ1
 レモン汁小さじ1/2
 ラカントS液体..... 小さじ1/2
 塩.....少々
 こしょう.....少々

■ 作り方

1 材料を全て混ぜる



甘味と酸味が
食欲をそそるね！
とっても美味しい！！

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 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！

- * 明日葉とツナのサラダ
- * 菜の花とささ身のサラダ
- * カリフラワーのチーズ和え
- * 生ハムとブロッコリーの冷菜
- * 海老とアボカドのサラダ

■ 管理栄養士のワンポイント栄養学

マヨネーズはフランス発祥のソースで肉料理に
 かけるソースとして使われていたそうです。
 主材料の植物油・酢・卵黄を攪拌し乳化させ
 塩や胡椒などの調味料で味付けされています。
 野菜に含まれるビタミン・カロテンなどの栄養の
 吸収を高める効果があるとされています。
 また、塩分は控えめという事で、様々な料理
 に使うことで減塩効果も期待できます。

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