

Sesame And Parsley Dressing

Fellow Food Health Care



2017
April

えごま油を使った簡単ドレッシング 胡麻とパセリのドレッシング

栄養価の高いパセリを使った万能ドレッシング！

写真：タコと新じゃがいものソテー

作成時間.....5分
カロリー.....61kcal
塩分.....0.1g
糖質.....1.8g

■ 材料 1人前

えごま油.....1袋(3g)
♡無調製豆乳.....小さじ4
♡リンゴ酢.....小さじ1
♡おろしにんにく.....小さじ1/4
玉ねぎ(みじん切り)・・・小さじ1/2
パセリ(みじん切り).....小さじ1
すりごま.....小さじ1

■ 作り方

- 1 ボウルに♡の調味料・えごま油を入れその都度混ぜる。
- 2 残りの材料を入れて混ぜる。

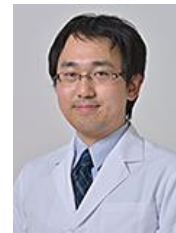
■ こんな料理にも合います！

- * ベーコンとトマトのサラダ
- * 海老と春キャベツのサラダ
- * チキンのガーリックソテー
- * ポークソテーのパセリソース
- * サーモンのムニエル

■ 管理栄養士のワンポイント栄養学

パセリには、ビタミンA・B・C・鉄分・カルシウム
ミネラル・フラボノイドなどが含まれています。
特にβ-カロテンが豊富に含まれております。
β-カロテンには、抗酸化作用があり、免疫力強化
ガン予防、体内のサビ防止、老化防止に効果的です。
パセリの独特な香りはパセリの効能の証です。
香りの成分、ピネン・アビオールには抗菌殺菌効果
があり、腸内の悪玉菌の増殖を抑える働きがあります。
消臭効果もある事から口臭予防にも優れています。

豊橋ハートセンター 管理栄養士 小山先生



美味しい！
ジャガイモとタコに
良く合ってる！

豊橋ハートセンター 心臓血管外科
後藤 芳宏 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/>



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