

Tomato & Lemon Dressing

°Fellow Food Health Care



Mai
2017

えごま油を使った簡単ドレッシング トマトレモンドレッシング

ラカントS液体使用！甘酸っぱいドレッシング！

作成時間……………5分
 カロリー……………33kcal
 塩分……………0g
 糖質……………1.3g

■ こんな料理にも合います！

- * サーモンとパプリカのマリネ
- * 生ハムとアボカドのレモンマリネ
- * ブロッコリースプラウトと鮭の冷菜
- * 鱈のムニエル
- * アスパラの肉巻ソテー

■ 材料 1人前

♡えごま油……………1袋(3g)
 ♡レモン果汁……………小さじ2
 ♡ラカントS液体……………小さじ1
 ♡黒胡椒……………少々
 トマトみじん切り……………小さじ2

■ 作り方

- 1.ボウルに♡の調味料を入れ混ぜる。
- 2.トマトを加えて混ぜる。

■ 管理栄養士のワンポイント栄養学

レモンの主な成分は、ビタミンCとクエン酸です。ビタミンCには身体のサビ取りや美肌効果、風邪予防、また肝臓の働きを活発にし、解毒作用を促進させるため二日酔いにも効果的です。酸味の成分クエン酸には疲労回復の効果があり疲労物質の乳酸が体内に蓄積するのを防ぎます。

豊橋ハートセンター管理栄養士 小山先生



生ハムと相性がいいね！
胡椒が効いて美味しい！

豊橋ハートセンター 循環器内科 医長
坂元 裕一郎 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。