

Myouga Dressing

Fellow Food Health Care



June
2017

6月号

えごま油を使った簡単ドレッシング みょうがドレッシング

爽やかな香りとシャキシャキした食感が魅力！！

作成時間.....5分
カロリー.....35kcal
塩分.....0.1g
糖質.....0.7g

■ 材料 1人前

えごま油.....1袋(3g)
みょうが.....1個
♡レモン果汁.....小さじ1/2
♡りんご酢.....小さじ1
♡減塩醤油.....小さじ1/3

■ 作り方

- 1 みょうがを半分すりおろし、残りはみじん切りにする。
- 2 ポウルに♡の調味料を入れて混ぜる。
- 3 えごま油を加えながらよく混ぜみょうがを入れる。

■ こんな料理にも合います！

- * みょうがと大葉の豚しゃぶサラダ
- * 長芋と鮭の冷菜
- * 鰻とトマトのサラダ
- * スモークサーモンと豆腐のサラダ
- * カツオのタタキ

■ 管理栄養士のワンポイント栄養学

みょうがはショウガ科のショウガ属の多年草で花が咲く前の蕾を食用とします。みょうがの香りは主に「αピネン」という成分です。αピネンは血行をよくして体を温めるほか食欲増進や消化促進などの効果があるといわれています。みょうがの赤紫色はアントシアニンによるものであり、アントシアニンには目の健康維持をサポートし、活性酸素を除去する働きがあります。また、血圧の上昇を抑える効果があるとされるカリウムも比較的多めです。

豊橋ハートセンター管理栄養士 小山先生



さっぱりして美味しい！
おつまみに良さそう！

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/>



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