

# Ravigote Sauce

°Fellow Food Health Care



Guillet  
2017

7月号

## えごま油を使った簡単ドレッシング ラビゴットソース

### 夏野菜を使ったカラフルなソース！

作成時間.....3分  
カロリー.....35.4kcal  
塩分.....0g  
糖質.....1.1g

#### ■ こんな料理にも合います！

- \* 白身魚のカルパッチョ
- \* 洋風冷奴
- \* 蒸し豚
- \* 小イカのソテー
- \* カジキマグロのバターソテー

#### ■ 材料 1人前

えごま油.....1袋(3g)  
トマトのみじん切り.....小さじ2  
玉ねぎのみじん切り.....小さじ1/2  
きゅうりのみじん切り.....小さじ2  
♡リンゴ酢.....小さじ1/2  
♡マスタード.....小さじ1/3  
♡塩.....少々  
♡胡椒.....少々

#### ■ 作り方

- 1 ボウルに♡の調味料を入れて混ぜる。
- 2 “1”にえごま油を入れてよく混ぜ  
野菜を入れて混ぜ合わせる。

#### ■ 管理栄養士のワンポイント栄養学

ラビゴットソースはフランス語で「元気を出させる」という意味があり、酢・食用油・野菜のみじん切りをベースとしたソースの一種です。トマトの赤い色素成分「リコピン」はカロテノイドの一種で、高い抗酸化作用があり、老化予防や発がんを抑える効果があるとされています。きゅうりにはナトリウムを排出させる作用のあるカリウムを多く含んでいるので、高血圧や生活習慣病の予防効果が期待できます。

豊橋ハートセンター管理栄養士 小山先生



マスタードが効いて  
夏にピッタリ  
なドレッシング！  
見た目も良く  
味も良し！！

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

# Ravigote Sauce

°Fellow Food Health Care



Guillet  
2017

7月号

## えごま油を使った簡単ドレッシング ラビゴットソース

夏野菜を使ったカラフルなソース！

作成時間.....3分  
カロリー.....35.4kcal  
塩分.....0g  
糖質.....1.1g

### ■ こんな料理にも合います！

- \* 白身魚のカルパッチョ
- \* 洋風冷奴
- \* 蒸し豚
- \* 小イカのソテー
- \* カジキマグロのバターソテー

### ■ 材料 1人前

えごま油.....1袋(3g)  
トマトのみじん切り.....小さじ2  
玉ねぎのみじん切り.....小さじ1/2  
きゅうりのみじん切り.....小さじ2  
♡リンゴ酢.....小さじ1/2  
♡マスタード.....小さじ1/3  
♡塩.....少々  
♡胡椒.....少々

### ■ 作り方

- 1 ボウルに♡の調味料を入れて混ぜる。
- 2 “1”にえごま油を入れてよく混ぜ  
野菜を入れて混ぜ合わせる。

### ■ 管理栄養士のワンポイント栄養学

ラビゴットソースはフランス語で「元気を出させる」という意味があり、酢・食用油・野菜のみじん切りをベースとしたソースの一種です。トマトの赤い色素成分「リコピン」はカロテノイドの一種で、高い抗酸化作用があり、老化予防や発がんを抑える効果があるとされています。きゅうりにはナトリウムを排出させる作用のあるカリウムを多く含んでいるので、高血圧や生活習慣病の予防効果が期待できます。

豊橋ハートセンター管理栄養士 小山先生



マスタードが効いて  
夏にピッタリ  
なドレッシング！  
見た目も良く  
味も良し！！

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