

Soy Milk Bagnafredda

Fellow Food Health Care



Chart
2017

えごま油を使った簡単ドレッシング 豆乳のバーニャフレッタ

バーニャカウダの冷製版！お好みの野菜に付けてどうぞ！

作成時間……………5分
 カロリー……………101.3kcal
 塩分……………0.6g
 糖質……………1.3g

■ 材料 1人前

えごま油……………1袋(3g)
 無調整豆乳……………小さじ4
 アンチョビペースト……………小さじ1/2
 おろしニンニク……………小さじ1/4
 クリームチーズ……………15g
 レモン果汁……………小さじ1
 胡椒……………少々

■ 作り方

- 1 クリームチーズをボウルに入れてなめらかになるように捏ねる。
- 2 別のボウルに残りの材料を入れてよく混ぜる。
- 3 “2”を“1”に入れて混ぜ合わせる。

■ こんな料理にも合います！

- * レタスとしらすのサラダ
- * 焼き筍と海老の前菜
- * グリーンアスパラと半熟卵の冷菜
- * さやえんどうとベーコンの温菜
- * アオリイカとアスパラのソテー

■ 管理栄養士のワンポイント栄養学

豆乳は、水に浸した大豆を磨り潰し加熱した上で搾ったものです。食物繊維を除けば、大豆の栄養成分が豆乳にはほとんどそのまま含まれています。そして豆乳はビタミンも豊富に含んでいます。炭水化物の代謝に必要なビタミンB1 疲れを解消し健康な皮膚と粘膜を保つビタミンB2、体内の酸化を防ぎ、老化予防や血行促進の作用があるビタミンEなどです。

豊橋ハートセンター管理栄養士 小山先生



アンチョビとんにくが効いて美味しい！

豊橋ハートセンター 管理栄養士
 小山 通子 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。