

Black Vinegar Dressing In Onion Chips

Fellow Food Health Care



えごま油を使った簡単ドレッシング

オニオンチップ入りの黒酢ドレッシング

肉料理や魚料理にも合う！具沢山のドレッシングです！

作成時間.....5分
 カロリー.....82kcal
 塩分.....1.4g
 糖質.....1.4g

■ 材料 1人前

えごま油.....1袋(3g)
 減塩醤油.....小さじ1/2
 ごま油.....小さじ1
 黒酢.....小さじ1
 オニオンチップ.....小さじ1
 黒こしょう.....少々

■ 作り方

1 全て材料を混ぜる

■ こんな料理にも合います！

- * 小松菜とえのきの和え物
- * イカときのこのマリネ
- * オクラの豚巻ソテー
- * 戻りカツオのタタキ
- * 秋刀魚ときのこのガーリックソテー

■ 管理栄養士のワンポイント栄養学

自然発酵と長い熟成期間によって造られる黒酢は、天然の有効成分がたっぷり含まれています。私たちの筋肉や内臓、血管など体の主要な部分はタンパク質で作られており、このタンパク質を構成しているのが20種類のアミノ酸です。黒酢はそのうち17種類のアミノ酸を含んでおり、また、体内では合成できない「必須アミノ酸」も8種類含まれています。タンパク質と黒酢を組み合わせた料理などで摂取すると良いでしょう。

豊橋ハートセンター管理栄養士 小山先生



とても美味しいです！

豊橋ハートセンター 管理栄養士
 原田 大資 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

Septembre
 2017