

Hatcho Miso Dressing

°Fellow Food Health Care



えごま油を使った簡単ドレッシング

八丁味噌ドレッシング

八丁味噌で万能！簡単！ドレッシング！

作成時間……………5分
 カロリー……………47.2kcal
 塩分……………0.7g
 糖質……………1.2g

■ 材料 1人前

えごま油……………1袋(3g)
 八丁味噌……………小さじ1
 リンゴ酢……………小さじ1
 すり胡麻……………小さじ1/4
 おろし生姜……………小さじ1/4
 ラカントS液体……………小さじ1/4
 水……………小さじ1/2

■ 作り方

1 全て材料を混ぜる

■ こんな料理にも合います！

- * ブロッコリーとわかめのトマトの和え物
- * 蒸し野菜のディップ
- * 焼きナスと冷しゃぶのサラダ
- * マグロとアボカドのカルパッチョ
- * 豆腐ときゅうりの冷菜

■ 管理栄養士のワンポイント栄養学

八丁味噌の原料は大豆と塩と水です。原料が非常にシンプルなのが特徴です。味噌は発酵食品のため、元々健康に良いと言われていますが、八丁味噌には他の味噌と比較して、熟成期間が2年以上と長いので、メラノイジンと呼ばれる褐色の色素を多く含みます。メラノイジンは強い抗酸化作用を持ち活性酸素を除去したり、脂質の酸化を防いで動脈硬化を予防します。また、コレステロール値を下げて血糖値を正常に保つ働きもあり、脂質異常症や糖尿病の予防効果や腸内環境を整え便秘の予防にも有効です。

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！！

豊橋ハートセンター 循環器内科
 加納 誠士 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

2017
 Octobre