

# Apple Dressing

Fellow Food Health Care

## えごま油を使った簡単ドレッシング りんごドレッシング

さっぱりフルーティーなドレッシング！！

写真：ポークソテーのリンゴソース

作成時間.....3分  
 カロリー.....42kcal  
 塩分.....0.5g  
 糖質.....3.1g

### ■ こんな料理にも合います！

- \* ナッツサラダのりんごドレッシング
- \* スモークサーモンとセロリの冷菜
- \* 鶏ハムとグレープフルーツの冷菜
- \* 生ハムと香味野菜のマリネサラダ
- \* グリルチキンのグリーンサラダ

### ■ 材料 1人前

えごま油.....1袋(3g)  
 有機アップルソース.....小さじ3  
 レモン果汁.....小さじ1/2  
 塩.....少々

### ■ 管理栄養士のワンポイント栄養学

“1日1個のりんごは医者知らず”との言い伝えがあり、それだけりんごが健康にもたらす効果が優れていると言われています。りんごの中でも有名なポリフェノールですが、果肉の部分より皮の部分に多く含まれているため、皮ごと食べるのがお勧めです。ポリフェノールは、水や熱に強く、抗酸化作用もあり、ガンや高血圧予防などアンチエイジング効果も期待できます。

### ■ 作り方

- 1 材料を全て混ぜる



さっぱりして  
とても美味しい

豊橋ハートセンター 循環器内科  
 足立 優也 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/>

豊橋ハートセンター管理栄養士 小山先生



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

Novembre  
 2017