

# Sesame Chili Oil Dressing

°Fellow Food Health Care

## えごま油を使った簡単ドレッシング 胡麻ラー油ドレッシング

### 胡麻と白ネギたっぷりのピリ辛ドレッシング！！

写真：冬野菜とイカの胡麻ラー油ドレッシング

作成時間.....5分  
 カロリー.....112kcal  
 塩分.....0.8g  
 糖質.....2.4g

#### ■ 材料 1人前

えごま油.....1袋(3g)  
 白ごま.....小さじ2  
 減塩醤油.....小さじ2  
 リンゴ酢.....小さじ1  
 ラカントS液体.....小さじ2  
 ラー油.....小さじ1/2  
 おろし生姜.....小さじ1/3  
 長ネギみじん切.....小さじ2  
 胡麻油.....小さじ1/2

#### ■ 作り方

- 1 長ネギをみじん切りにする
- 2 材料を全て混ぜる



ピリ辛でとても美味しい！

豊橋ハートセンター 循環器内科 医長  
 羽原 真人 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/>

#### ■ こんな料理にも合います！

- \* ブロccoliと蓮根のホットサラダ
- \* ちくわときゅうりの中華和え
- \* 牛肉とニラの韓国風奴
- \* 茹で鶏の胡麻ラー油
- \* 紋甲イカのから揚げ

#### ■ 管理栄養士のワンポイント栄養学

長ネギの白い部分に含まれている「ねぎオール」という成分はウィルスに対しての抵抗を持っています。風邪の引き始めにねぎを食べると良いと言うのはこのねぎオールの効力によるものかもしれません。ただ、刻んでから時間の経過とともに減少するので、食べる直前に刻んで料理に加え生のまま食べる事をおすすめします。

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

Decembre  
 2017