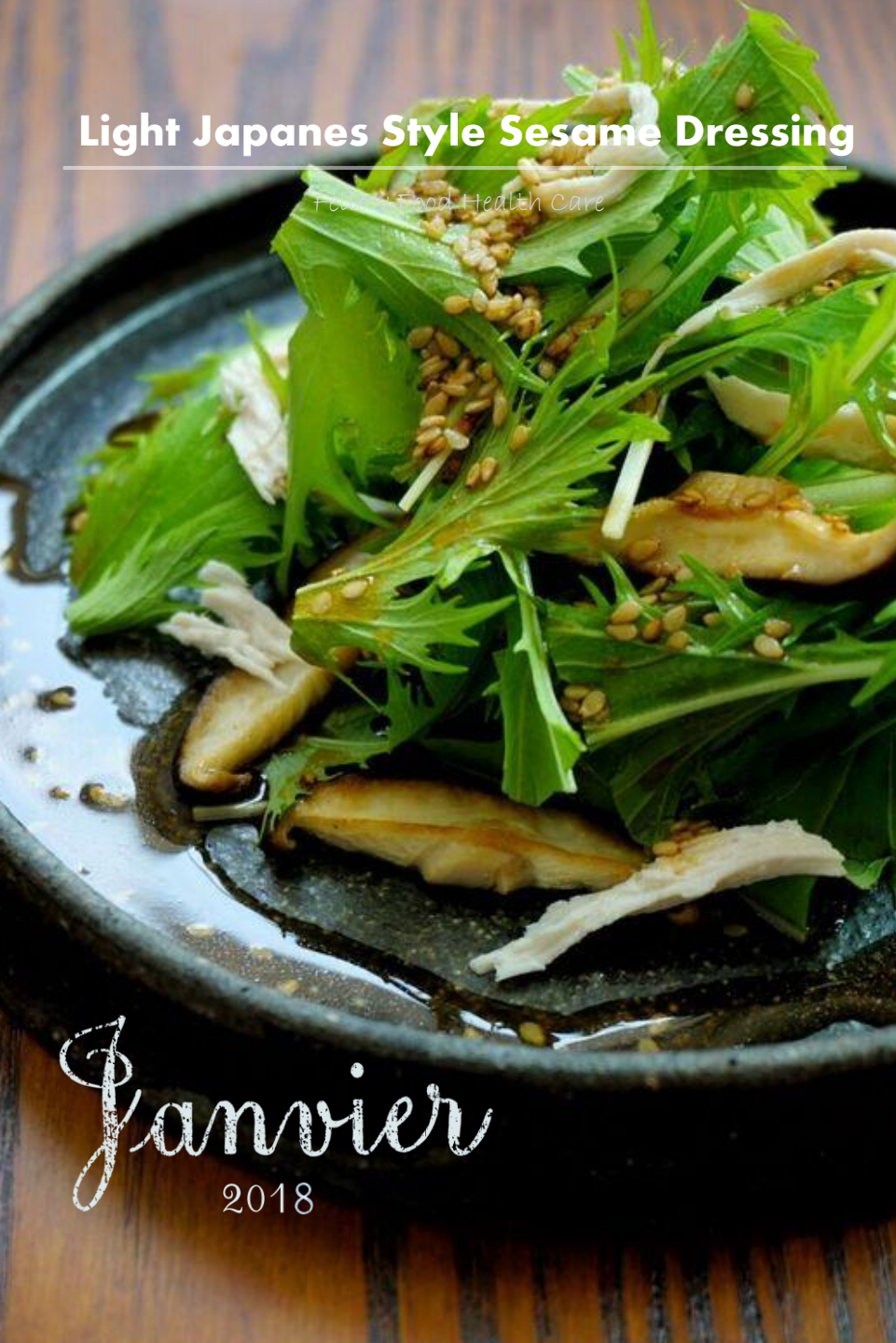


# Light Japanese Style Sesame Dressing

Food & Health Care



Janvier  
2018

# えごま油を使った簡単ドレッシング あっさり和風胡麻ドレッシング

## 混ぜるだけ！手軽な材料で簡単ドレッシング

写真：水菜と鶏ささみの和風サラダ

作成時間.....3分  
カロリー.....84kcal  
塩分.....3g  
糖質.....1.2g

### ■ 材料 1人前

えごま油.....1袋(3g)  
減塩醤油.....大さじ1  
リンゴ酢.....大さじ1  
ラカントS液体.....小さじ2  
いりごま.....小さじ2

### ■ 作り方

1 材料を全て混ぜる



あっさりして  
食べやすい  
とても美味しい

豊橋ハートセンター 脳神経外科 副院長  
渡邊 正男 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！

- \* カリカリじゃこと大根サラダ
- \* ほうれん草のサラダ
- \* わかめときゅうりの和風サラダ
- \* ツナとレタスのサラダ
- \* 菜の花と油揚げの和え物

### ■ 管理栄養士のワンポイント栄養学

水菜はアブラナ科の野菜で、京都が原産と言われ特に野菜が不足しがちな冬場に収穫できるということなどもあり古くから関西では親しまれてきた野菜のひとつです。水菜に含まれる有効成分にはビタミンCが多く含まれており、風邪の予防や疲労回復、肌荒れなどに効果が期待できます。他には、カロテンを豊富に含み、抗発がん作用や免疫力の賦活作用が期待できます。

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