

## Japanese Style Mustard Dressing

\*Fellow Food Health Care



## えごま油を使った簡単ドレッシング 和風マスタードドレッシング

野菜やお肉料理にピッタリ！

写真：水菜と牛しゃぶのサラダ

作成時間.....3分  
カロリー.....49kcal  
塩分.....0.4g  
糖質.....1.3g

### ■ 材料 1人前

えごま油.....1袋(3g)  
マスタード.....小さじ1  
減塩醤油.....小さじ1/2  
ラカントS液体.....小さじ1/2  
いりごま.....小さじ1/2

### ■ 作り方

1 材料を全て混ぜる



マスタード辛味が無く  
とても食べやすい！

豊橋ハートセンター 循環器内科  
横井 雅史 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！

- \* れんこんとツナのサラダ
- \* マカロニサラダ
- \* 蒸しかぼちゃのマリネ
- \* 鶏肉とポテトのソテー
- \* ローストポーク

### ■ 管理栄養士のワンポイント栄養学

マスタードはアブラナ科アブラナ属のセイヨウカラシナの種を加工して作られる調味料です。西洋では非常に古くから馴染のある調味料の一つであり、古代ローマ時代から食べられ、肉などの消化を助ける作用を持ち、胃もたれを防ぐ為に肉とともに食べた記録が残っています。また、お腹の張りを改善する働きを持ち利尿作用もあるので小水がなかなか出ない時に食べると良いでしょう。カリウムが豊富でむくみにも効果が期待できます。

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

2018

Fevrier