

Oyster Dressing

Fellow Food Health Care



2018
Mars

えごま油を使った簡単ドレッシング オイスタードレッシング

海老やイカや温野菜に相性抜群！

写真：イカとブロッコリーとパプリカのサラダ

作成時間.....3分
 カロリー.....37kcal
 塩分.....0.8g
 糖質.....1.4g

■ 材料 1人前

えごま油.....1袋(3g)
 オイスターソース.....小さじ1
 リンゴ酢.....小さじ1
 減塩醤油.....小さじ1/3
 ラカントS液体.....小さじ1/3

■ 作り方

1 材料を全て混ぜる



オイスターソースの
旨味が効いて
美味しい！！
魚介に合うね！

豊橋ハートセンター 循環器内科
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！

- * トマトとわかめの和え物
- * カツオのタタキ
- * ひじきときゅうりと人参の和え物
- * 白身魚のお刺身
- * 鰯のから揚げ

■ 管理栄養士のワンポイント栄養学

オイスターソースには、脂質やナトリウム、ビタミンB12などが含まれています。その栄養効果として、代謝促進・免疫力効果・筋肉の機能維持が期待できます。オイスターソースの主原料はカキを塩ゆでした際に出る煮汁で、これを加熱凝縮して小麦粉とデンプンで濃度を調節したのち砂糖や旨味調味料などを加えて調味し、アミノカラメルで色を調整して作られます。オイスターソース100g中にはビタミンB12が2.0μgと豊富に含まれていますが、塩分や糖分の過剰摂取につながるため、使用量には注意が必要です。

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。