

Lemon Soy Sauce Dressing

Fellow Food Health Care



2018

April

えごま油を使った簡単ドレッシング レモン醤油ドレッシング

レモン果汁でさっぱりドレッシング！！

写真：ベビーリーフとロースハムサラダ

作成時間……………3分
 カロリー……………33kcal
 塩分……………0.2g
 糖質……………1g

■ 材料 1人前

えごま油……………1袋(3g)
 レモン果汁……………小さじ1
 減塩醤油……………小さじ1/2杯
 にんにくおろし……………小さじ1/5
 ラカントS液体……………小さじ1/2

■ 作り方

1 材料を全て混ぜる



醤油にレモンの酸味が丁度良い！
 どんなサラダにも合いそう！

豊橋ハートセンター 循環器内科 医長
 坂元 裕一郎 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
- ・ ツナと大根のサラダ
- ・ サーモンとアボカドの冷菜
- ・ サイコロステーキのレモン醤油
- ・ ヤリイカとじゃがいものマリネ

■ 管理栄養士のワンポイント栄養学

レモンはビタミンCだけでなく、疲労を回復してくれるクエン酸も含むため、疲れたカラダをサポートしてくれます。クエン酸はTCAサイクル(クエン酸回路)と呼ばれる、体内でエネルギーを生産をする働きを活発にして、脂肪や乳酸を分解しエネルギーを生み出します。運動などカラダを動かしているとき、TCAサイクルの働きが低下してきます。疲れた時にレモンや梅干し等、酸っぱいものが食べたくなったときは、自然と身体がクエン酸を欲しがっている状態であり、疲れている時は酸味を感じにくいと言われています。

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