

# Yogurt Mustard Dressing

\*Fellow Food Health Care

## えごま油を使った簡単ドレッシング ヨーグルトマスタードドレッシング

ヨーグルトの酸味とマスタード辛味が素材の味を引き立てる！

写真：サーモンのソテー野菜添え

作成時間.....3分  
 カロリー.....44kcal  
 塩分.....0.6g  
 糖質.....1.2g

### ■ 材料 1人前

えごま油.....1袋(3g)  
 ヨーグルト.....大さじ1  
 粒マスタード.....小さじ1/4  
 レモン果汁.....小さじ1/4  
 ラカントS液体.....小さじ1/3  
 塩.....少々  
 黒胡椒.....少々

### ■ 作り方

1 材料を全て混ぜる



鮭とドレッシングの  
酸味が合って美味しい！

豊橋ハートセンター 循環器内科  
加納 誠士 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！

- ・ グリーンアスパラの冷菜
- ・ スモークサーモンのグリーンサラダ
- ・ アボカドと海老と水菜のサラダ
- ・ ホタテとマッシュルームのサラダ
- ・ チキングリルの焼きごぼう添え

### ■ 管理栄養士のワンポイント栄養学

ヨーグルトはタンパク質やカルシウム  
 各種ビタミンを含んでいる発酵食品です。  
 カルシウムはそのままでは体内に吸収され  
 にくい性質がありますが、ヨーグルトは発酵  
 していることでカルシウムの吸収を促し  
 タンパク質も消化吸収されやすくなっています。  
 このほかにも、乳酸菌の働きでお腹の調子  
 を整える、腸内の有害物質を抑えて免疫力  
 を高めるなどの生理的効用もあります。

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

June  
 2018