

Yogurt Mustard Dressing

*Fellow Food Health Care



June
2018

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