

# Refreshing Cucumber Dressing

\*Fellow Food Health Care



Guillet  
2018

# えごま油を使った簡単ドレッシング 爽やかきゅうりドレッシング

にんにくの香りで食欲UP!

写真: 夏野菜とタコのサラダ

作成時間.....3分  
 カロリー.....35kcal  
 塩分.....0.5g  
 糖質.....1.1g

## ■ 材料 1人前

えごま油.....1袋(3g)  
 きゅうり.....1/3本  
 にんにくおろし.....小さじ1/4  
 ラカントS液体.....小さじ1  
 リンゴ酢.....小さじ1  
 塩.....少々  
 胡椒.....少々

## ■ 作り方

- 1 きゅうりをすりおろす。
- 2 全ての材料を混ぜ合わせる。



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  
 中川 香 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!

- ・ 鶏ささ身とトマトのサラダ
- ・ 豚しゃぶサラダ
- ・ ツナトマトの冷やしそうめん
- ・ ホタテのみぞれ和え
- ・ 鶏のから揚げ

## ■ 管理栄養士のワンポイント栄養学

きゅうりは塩・味噌・醤油・酢など日本の調味料との相性が良く、サラダや漬け物酢の物などいろいろな味が楽しめます。最近では、品種改良によって美味しく食べやすく進化しています。ナトリウムを排出させる作用のあるカリウムを多く含んでいるので、高血圧や生活習慣病の予防に効果が期待でき、利尿作用もあるので、夏場のむくみ対策にもよいでしょう。また、きゅうりは体を冷やす効果があるとされるので、夏場のほてりを抑えたいときにもおすすめです。

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