

Hijiki And Tomato Dressing

°Fellow Food Health Care



2018

Clout

えごま油を使った簡単ドレッシング ひじきとトマトのドレッシング

カルシウム豊富なひじきを使った食べるドレッシング！！

写真：マグロの和風カルパッチョ

作成時間.....5分
カロリー.....77kcal
塩分.....0.5g
糖質.....4g

■ 材料 1人前

えごま油.....1袋(3g)
オリーブオイル.....小さじ1
ひじき.....小さじ1/3
ミニトマト.....1個
減塩醤油.....小さじ1
リンゴ酢.....小さじ1/2
ラカントS液体.....小さじ1/2

■ 作り方

- 1 ひじきを水に浸し戻す
- 2 ミニトマトをみじん切りにする
- 3 材料を全て混ぜる

■ こんな料理にも合います！

- ・ ブロッコリーとクリームチーズの冷菜
- ・ 長芋とオクラのネバネバサラダ
- ・ 大根とツナの和風サラダ
- ・ アボカドとひじきとトマトの和え物
- ・ 豚しゃぶとカイワレ大根のサラダ

■ 管理栄養士のワンポイント栄養学

干しひじきは栄養価が高く、カルシウムが牛乳の約12倍、食物繊維はごぼうの7倍、マグネシウムがアーモンドの2倍も含まれています。カルシウムは骨や歯の形成を促し、食物繊維は腸内環境を整えるのに役立ちます。ひじきに含まれる食物繊維は、水溶性食物繊維もあるが不溶性食物繊維も多く、低カロリーですが満腹感を得られます。また、マグネシウムには血液循環を正常に保つ働きがあり、豊富な鉄分は赤血球中のヘモグロビンの成分になって各細胞に酸素を運ぶ役割をし、細胞に酸素が運ばれることでエネルギーが産生されます。

豊橋ハートセンター管理栄養士 小山先生



ひじきとトマト！
合うね～
美味しい！

豊橋ハートセンター 循環器内科 部長
寺島 充康 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

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/>