

Spicy China Dressing

Fellow Food Health Care



Septembre
2018

9月号

えごま油を使った簡単ドレッシング ピリ辛中華ドレッシング

豆板醤でピリ辛中華ドレッシング！！

写真：水菜と豆腐のサラダ

作成時間.....3分
カロリー.....73kcal
塩分.....0.9g
糖質.....0.9g

■ 材料 1人前

えごま油.....1袋(3g)
胡麻油.....小さじ1
豆板醤.....小さじ1/2
リンゴ酢.....小さじ1
減塩醤油.....小さじ1
ラカントS液体.....小さじ1/3

■ 作り方

1 材料を全て混ぜる



丁度良い辛さが
食欲を増進させますね
美味しい！

豊橋ハートセンター 脳神経外科 副院長
渡邊 正男 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！

- ・ 冷やしきゅうりとトマトのサラダ
- ・ ささ身とオクラのサラダ
- ・ 焼きナスサラダ
- ・ 豚しゃぶ大根サラダ
- ・ 韓国風 鯛の刺身 薬味添え

■ 管理栄養士のワンポイント栄養学

豆板醤に含有されている成分のβカロテン
亜鉛・鉄・カリウム・ナトリウム・カプサイシン
などの効能には疲労回復・肥満抑制・胃腸の
働きを整える効果があると言われています。
また、癌の発生を抑えたり、感染症や動脈
硬化、風邪の予防にも効果があるそうです。
赤い色の色素成分であるカプサイシンは
辛味成分の一つでもあります。
カプサイシンには、抗酸化作用があると言われ
脂質の代謝を促したり、疲労回復・アンチ
エイジングにも効果が期待されています。

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