

# Soy Milk Thousand Island Dressing

Fellow Food Health Care



Octobre  
2018

10月号

## えごま油を使った簡単ドレッシング 豆乳サウザンアイランドドレッシング

隠し味はスイートチリ！クリーミーなドレッシング！！

写真: 鯔フライ

作成時間.....3分  
カロリー.....78kcal  
塩分.....1g  
糖質.....3.5g

### ■ 材料 1人前

えごま油.....1袋(3g)  
無調製豆乳.....大さじ1と1/2  
トマトケチャップ.....小さじ1  
マヨネーズ.....小さじ1  
スイートチリソース.....小さじ1  
パセリ.....少々

### ■ 作り方

1 材料を全て混ぜる



とても美味しい！  
鯔や野菜に合う！

豊橋ハートセンター 循環器内科  
横井 雅史 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！

- \* 茹で卵とアボカドのサラダ
- \* ブロッコリーとトマトのサラダ
- \* フライドポテト
- \* イカフライ
- \* チキンのグリル

### ■ 管理栄養士のワンポイント栄養学

豆乳に含まれるレシチンは脂質の一種であり体の中の細胞に必要な細胞膜の主成分です。細胞の中に酸素や栄養を取り込み老廃物を排泄する働きがあります。また、余分なコレステロールを排出させて悪玉コレステロールを減らす働きがあるため動脈硬化の予防が期待できます。そして、脳を活性化させ、記憶力を高めたりアルツハイマー型認知症の予防にもつながります。

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  
( $\alpha$ -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