

# Creamy Sesame Dressing

Fellow Food Health Care



Chout 10  
2015

# えごま油で クリーミーごまドレッシング

ハートの日  
特別号

No.1

## えごま油で健康！簡単！ドレッシング

写真：オクラと大根のサラダ

調理時間	.....3分
カロリー	.....112kcal
塩分	.....1.1g
糖質	.....2.1g

### ■ 材料 1人前

- えごま油.....1袋(4g)
- ぼん酢.....小さじ2
- すりごま.....小さじ2
- マヨネーズ.....小さじ1

### ■ 作り方

- 1 材料を全て混ぜる

こんな料理にも合います！

- \*小松菜の豚巻きサラダ
- \*ごぼうサラダ
- \*ほうれん草とちくわの胡麻和え
- \*鶏ささみと水菜のサラダ
- \*豚しゃぶとブロッコリーのサラダ
- \*冷奴
- \*エビとアボカドの生春巻き

ちょい足してアレンジ！

- \*めんつゆを足して冷製サラダうどん
- \*ラー油を足して鶏胸肉ときゅうりのバンバンジー
- \*豆乳を足して冷製ゴマダレそうめん

### ■ 管理栄養士のワンポイント栄養学

小松菜にはカロテン・ビタミンC/K・鉄・カリウムなどが豊富にあり、すり胡麻と合わせるとビタミンEが増え、抗酸化作用が働きガンや生活習慣病予防に効果的です。

豊橋ハートセンター管理栄養士 小山先生



胡麻の味が濃厚で美味しい。えごま油がさっぱりしているので摂取しやすいです。

名古屋ハートセンター 院長  
大川 育秀 先生



今回使用商品  
マルタシヨップ  
毎日えごまオイル 4gX30袋

豊橋ハートセンター  
喫茶店にて発売中

えごま油のここがすごい！

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

レシピ公開中 <http://fellow-heart.co.jp/food/>

発行所：株式会社フェロー レシピ考案：牧野圭祐