

Korean Style Dressing

Fellow Food Health



Out 10
2015

えごま油で

韓国風ドレッシング

ハートの日
特別号

No.2

えごま油で健康！簡単！ドレッシング

写真：韓国風冷奴

調理時間.....3分
カロリー.....110kcal
塩分.....1.2g
糖質.....1.9g

■ 材料 1人前

えごま油.....1袋(4g)
赤みそ.....小さじ1/2
すりごま.....小さじ1+1/2
醤油.....小さじ1/2
酢.....小さじ1/2
ごま油.....小さじ1
水.....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！

- * サバのから揚げ
- * おでん大根
- * 冷やし中華
- * 厚揚げステーキ
- * えのきの豚巻
- * きゅうりと蒸し鶏のごま味噌和え
- * ナスとささ身のごま味噌和え

ちょい足してアレンジ！

- * 豚ミンチを足して肉みそ
- * にんにくを足してサムギョブサルのタレ
- * 豆板醤を足してピリ辛野菜炒めのドレッシング

■ 管理栄養士のワンポイント栄養学

えのき茸は不溶性食物繊維のβ-グルカンやビタミンB群が豊富で肉料理と相性抜群です。味噌に含まれるサポニン、コレステロール値や中性脂肪を下げる働きがあります。

豊橋ハートセンター管理栄養士 小山先生



韓国風味噌が
豆腐に合って
美味しい！

豊橋ハートセンター 院長
鈴木 孝彦 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