

えごま油で 生姜ドレッシング

No.3

Ginger Dressing

Healthy Food Health Care

えごま油で健康！簡単！ドレッシング

写真：豚しゃぶサラダ

調理時間3分
カロリー50kcal
塩分1.0g
糖質2.5g

■ 材料 1人前

えごま油.....1袋(4g)
 おろし生姜.....小さじ1/2
 酢.....小さじ1/2
 醤油.....小さじ1
 みりん.....小さじ1/2

■ 作り方

1 材料を全て混ぜる

こんな料理にも合います！

- * タコと菜の花の冷菜
- * わかめときゅうりの和え物
- * 海藻サラダ
- * 鶏ささみと水菜のサラダ
- * だし巻きたまご
- * 焼きさんま

ちよい足してアレンジ！

- * マヨネーズを足していかサラダ
- * ごま油を足してナスの中華風おひたし

■ 管理栄養士のワンポイント栄養学

海藻にはビタミン類・ミネラル類、なかでもカルシウム・カリウム・マグネシウム・ヨウ素・鉄・亜鉛など生きていく上で必要不可欠な成分を含んでいますので摂取することをおすすめします。

豊橋ハートセンター管理栄養士 小山先生

Chart 10
2015



ほどよい酸味が
美味しいです！



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

名古屋ハートセンター 院長
大川 育秀 先生

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