

# Japanese Style Dressing

Fellow Food Health Care



Chart 10  
2015

# えごま油で 和風ドレッシング

ハートの日  
特別号

No.4

## えごま油で健康！簡単！ドレッシング

写真：ツナと大根のサラダ

調理時間.....3分  
カロリー.....54kcal  
塩分.....0.4g  
糖質.....3.5g

### ■ 材料 1人前

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

### ■ 作り方

1 材料を全て混ぜる



生姜は疲労回復、  
夏バテ防止に効果。  
新陳代謝を  
活発にし発汗作用  
を高めます。

豊橋ハートセンター 管理栄養士  
小山 通子 先生

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

### こんな料理にも合います！

- \* タコとかぶと大葉の冷菜
- \* アボカドとクリームチーズのサラダ
- \* ゴーヤとツナのサラダ

### ちょい足してアレンジ！

- \* わさびを足してまぐろのカルパッチョ
- \* にんにくを足してタコとアスパラのマリネ
- \* すだちを足してホタテとアボカドのカルパッチョ
- \* 大葉を足して青紫蘇ドレッシングサラダ

### ■ 管理栄養士のワンポイント栄養学

ゴーヤには疲労回復、肌荒れなどに効果のあるビタミンCが豊富で油と一緒に摂取するとビタミンの吸収が促進します。大葉には糖の分解を妨げる作用があるので、糖の吸収を減らすことができます。

豊橋ハートセンター管理栄養士 小山先生



今回使用商品  
マルタショップ  
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