

# Ceaser Dressing

Fellow Food Health Care



Chart 10  
2015

## えごま油で

## シーザードレッシング

ハートの日  
特別号

No.5

### えごま油で健康！簡単！ドレッシング

写真：ベーコンとほうれん草のサラダ

調理時間.....3分  
カロリー.....84kcal  
塩分.....0.1g  
糖質.....1.4g

#### ■ 材料 1人前

えごま油.....1袋(4g)  
豆乳.....小さじ1  
マヨネーズ.....小さじ1  
おろしにんにく.....小さじ1/2  
黒こしょう.....少々  
塩.....ひとつまみ  
粉チーズ.....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！

- \* 生ハムとアボカドのシーザーサラダ
- \* 白菜と卵のミモザ風サラダ
- \* スモークサーモンと玉ねぎのシーザーサラダ
- \* 沢庵としば漬けで和風シーザーサラダ

#### ちよい足してアレンジ！

- \* バジルを足してバジルシーザードレッシング
- \* 明太子を足してめんたいシーザードレッシング
- \* アンチョビを足して目玉焼きのアンチョビソース
- \* 茹で卵を足して魚のフライのタルタル風
- \* カレー粉を足してホタテのソテー

#### ■ 管理栄養士のワンポイント栄養学

ビタミンA/E/Kは新しい細胞を作る効果があり、  
油と一緒に摂取することをお勧めします。

豊橋ハートセンター管理栄養士 小山先生



チーズと黒胡椒が  
きいていて  
ほうれん草との  
相性が良いです。



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

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

#### 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