

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
- * 沢庵としば漬けて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