

## Salt Dressing

Fellow Food Health Care



Chout 10  
2015

# えごま油で

# 塩ドレッシング

ハートの日  
特別号

No.6

## えごま油で健康！簡単！ドレッシング

写真：やみつきキャベツ

調理時間.....3分  
カロリー.....81kcal  
塩分.....2.1g  
糖質.....1.3g

### ■ 材料 1人前

えごま油.....1袋(4g)  
ごま油.....小さじ1  
酢.....小さじ1/2  
醤油.....小さじ1/3  
塩.....小さじ1/3  
おろしにんにく.....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！

- \* 塩ダレきゅうり
- \* もやしナムル
- \* 蒸し鶏とキャベツの塩ダレ
- \* カツオのたたき
- \* じゃこネギサラダ
- \* ゴーヤのナムル

ちよい足してアレンジ！

- \* 白ネギのみじん切りを足して
  - サーモンのカルパッチョ
  - 牛タンのおねぎ塩ダレ
  - 豚バラ炒めのねぎ塩ダレ
- \* 醤油を足してせせりと夏野菜の醤油炒め

### ■ 管理栄養士のワンポイント栄養学

カツオに含まれるビタミンB群には赤血球の生成を促進しB12が豊富で貧血の予防に効果的です。

豊橋ハートセンター管理栄養士 小山先生



このドレッシングは  
とても美味しい！  
おすすめです！

名古屋ハートセンター 院長  
大川 育秀 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

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