

Let's Try!

油を賢く摂って妊娠力を高めよう! (実践編)

先月の「油の摂り方特別講義」に引き続き、今月は「実践編」です! スタッフが知恵を出し合い、亜麻仁油の美味しい摂り方を考えました。

油の賢い摂り方(実践編) ~摂り方次第で体質が変わる!~

今回は、なんとオフィスでサラダバイキングを行い、亜麻仁油ドレッシングの作り方を研究してみました! そのあともそれぞれ家で続けて亜麻仁油を摂っています。スタッフイチオシの色んな食べ方をご紹介します♪



基本! 「妊カラドレッシング」 レシピ

のレシピ <材料> 亜麻仁油大さじ4杯、レモン汁大さじ2杯、塩こしょう

亜麻仁油とレモン汁がよく混ざるまでかきまぜるだけの簡単ドレッシングです。材料が混ざると鮮やかな黄色に変わり、一同衝撃! レモンと油の香りがとてもさわやかです♪ 試食! 特別なサラダではないのに(この日はレタス、トマト、玉ねぎ、アボカド、きゅうり、かいわれ)、ドレッシングのためか風味が良くて美味しい! 普段あまり野菜が好きではないスタッフもついついたくさん食べてしまいました。サラダにクルミやカボチャの種などのナッツ類、さらに鶏ささみやサーモン、タコなどのトッピングをのせてもOK。色々な素材と合いやすい、万能ドレッシングなのです。この基本ドレッシングにヨーグルトやパルメザンチーズを加えると、更に違った風味を楽しめますよ〜。



応用編 和風ドレッシング

その1

<材料> 亜麻仁油大さじ2、しょうゆ大さじ1/2、レモン汁小さじ1/2、白ゴマ

どの具材でも美味しく感じた、やっぱり私たち日本人と実感する味。香りがとても良く、サーモンやネギとの相性がバッチリです。

応用編 ハニーマスタードドレッシング

その2

<材料> 妊カラドレッシングに蜂蜜、粒マスタードを各小さじ2杯

味がさらにはっきりして、アメリカンな風味(笑)。サラダはもちろん、トッピングの鶏肉によく合いました。



スタッフおすすめの亜麻仁油レシピ



<簡単アボカドのおつまみ>

アボカドとしらすとしょうがの千切りにしょうゆと亜麻仁油をかければ出来上がり。簡単だけどイケます。味のポイントは亜麻仁油としょうがですよ♪

こんな食べ方もありますよ♪

<和風も洋風も、意外な組み合わせがGood!>

- 朝のヨーグルトやシリアルにそのまま。
- まさかの、納豆との相性バッチリ!
- おひたしにかけても美味しく食べられます。
- バターやマーガリンの代わりに、パンにも合います。

亜麻仁油は熱に弱いので気をつけましょう!

Staff's Point

気持ちが安定します。

家でもお仕事中でも小さなことでイライラしがちでしたが、亜麻仁油を摂りはじめてから3~4日経った頃、いつのまにか気持ちが落ち着いていました。その感じはずっと続いています。ちなみに上の写真は我が家の亜麻仁油サラダ。材料をビニール袋に入れ袋の口を手で抑えシャカシャカ振ると油が野菜によく回り、野菜の水切りが要らず、食感もフレッシュです。(古樫)



お肌にも効果アリ。

試食会以来家でも毎日亜麻仁油を摂ってます。色々なメーカーのものを買い、味の違いを試しているところです。毎日仕事から帰って家事をこなして、お風呂に入るところには疲れて基礎化粧品を塗らずにそのまま寝てしまい、朝はお肌ががさがさだったのですが、亜麻仁油を摂り始めて一週間後、ふと気づくと触った感じがしっとり、柔らかくなりました。自分でもびっくり! これからも摂り続けようと思います。(江坂)



摂る量にはご注意ください。

風味が好きで、家族全員亜麻仁油を摂るのが習慣になりました。お値段が高いのでまとめ買いで割引してもらい、劣化しないようすべて冷蔵庫で保管しています。我が家の主人も好きですがややぼっちゃり気味。そこで、一日に摂る油の総量が増えないよう、彼はヨーグルトなどに油をかけず、主にドレッシングで亜麻仁油を摂ってます。和風しょうゆ味が我が家の定番です♥ (笹岡)



募集! あなたの亜麻仁油レシピを送ってください。あて先は info@babyandme.jp、締切は6月末日です。お待ちしております!