



必要な栄養を
手軽に!

妊産婦向けレシピ



レシピ考案

デザイナーフーズ株式会社
代表取締役社長
管理栄養士
市野真理子先生



※写真はイメージです

とうもろこしの甘さが際立つ濃厚クリーミーなソース!

とうもろこしの冷製クリームパスタ

とうもろこしには鉄分、むくみ予防に役立つカリウム、胎児の発育に重要な葉酸が多く含まれています。豆乳にも鉄分、タンパク質が豊富に含まれており、妊産婦さんに必要な栄養素を補える一品です。

※日本食品標準成分表 2021年版(8訂)の栄養成分値を参考

材料(2人分)

とうもろこし	1本	レモン果汁	大さじ2
カップリーニ(乾麺)	120g	粉チーズ	大さじ1
無調整豆乳	150ml	ブラックペッパー	少々
塩麹	大さじ2	オリーブ油	適宜
オリーブ油	大さじ1		

- 1 とうもろこしの皮を4枚ほどむいてラップを巻き、電子レンジ(600W)で4分ほど加熱をし、ラップを外して冷まします。
- 2 鍋に水1.5ℓと塩大さじ1(共に分量外)を入れて沸騰させ、カップリーニを入れて規定時間茹で、氷水で冷やして水気をきります。
- 3 1のとうもろこしの実を包丁で削ぎ落とし、そのうちの3/4量とAをミキサーに入れて攪拌し、ボウルに移します。
- 4 3のボウルに2のパスタ、残りのとうもろこしの実(トッピング用に少し残しておきます)を加えてよく混ぜ合わせます。
- 5 器に盛り、トッピング用のとうもろこしの実を飾り、レモン果汁と粉チーズ、ブラックペッパーを振り、お好みでオリーブ油を回しかけます。



ココがPOINT!

とうもろこしを皮つきのまま電子レンジで加熱することで甘みが増し、水っぽくなるのを防ぎます。