



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

1人分
エネルギー
387 kcal

1人分
食塩相当量
3.7g

1人分
ビタミンE
2.3 mg

さっぱりしていて、食欲がなくても食べやすい!

オリーブと夏野菜の サラダそうめん

オリーブには妊産婦さんに必要なビタミンE、β-カロテン、鉄分が豊富に含まれています。ビタミンEは、妊娠中は1日6.5ミリぐらゐ、授乳中になると1日7.0mg必要となります。

※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)

そうめん	100g	レモン汁	大さじ1
鶏ささみ	2本	塩	小さじ1/2
とうもろこし	1/2本	オリーブ油	大さじ2
ズッキーニ	1/2本	スプラウト	1/2パック(15g)
グリーンオリーブ(塩漬け)	5粒		

- 1 とうもろこしは皮を4枚ほど剥いてラップをし、電子レンジ(600W)で4分加熱します。
- 2 鍋に水1.5ℓを入れて沸騰させ、弱火にして鶏ささみを入れ、4分ほど茹でて取り出します。そのまま湯は捨てずに強火にし、そうめんを入れて袋の規定時間 茹でて氷水で冷やします。
- 3 1のとうもろこしは実を外し、2の鶏ささみは5mm厚さの薄切りにします。
- 4 ズッキーニはとうもろこしの粒と同じ大きさに切ります。グリーンオリーブは種を取り除いて粗みじん切りにします。スプラウトは根を切り落とします。
- 5 ボウルにスプラウト以外の材料をすべて入れてよく和えます。
- 6 5を皿に盛り、スプラウトをのせます。



ココがPOINT!

とうもろこしは皮つきで電子レンジ加熱することで甘みが増し、水っぽくなることを防ぎます。