



必要な栄養を
手軽に!

妊産婦向けレシピ



※写真はイメージです

1人分
エネルギー
467 kcal

1人分
食塩相当量
2.5g

1人分
食物繊維
7.1g

海外で食べられている新感覚のそばサラダ!

緑野菜のそばサラダ 〜ごまドレッシング〜

今回使用した緑野菜のアスパラ、スナップエンドウ、ブロッコリー、アボカド、そして、そばは全て食物繊維が豊富です。
妊娠中は便秘になりやすいので、食物繊維を積極的に摂取する必要があります。

※日本食品標準成分表 2021年版(18訂)の栄養成分値を参考

材料(3人分)

そば(乾麺太切り) ……	2束(160g)	いりごま(黒) ……	小さじ1
アスパラガス ……	2本	オリーブ油 ……	大さじ2
スナップエンドウ ……	4個	ごま油 ……	大さじ2
ブロッコリー ……	50g	醤油 ……	大さじ2と1/2
水菜 ……	20g	米酢 ……	大さじ2
アボカド ……	1/2個(100g)	きび糖 ……	大さじ1と1/2
冷凍むき枝豆 ……	50g	チリソース ……	小さじ1
		おろし生姜 ……	小さじ2
		おろしにんにく ……	小さじ2

- 1 アスパラガスは根元の固い部分の皮を剥き、斜めに3等分に切ります。スナップエンドウは筋を取り、斜めに3等分に切ります。ブロッコリーは小房に分けます。Aはボウルに合わせておきます。
- 2 水菜は3cm長さに、アボカドは縦に薄くスライスします。
- 3 鍋に湯を沸かし、そばを規定時間茹でます。茹で終わる1分前に1の野菜と冷凍むき枝豆を加えます。ザルにあげて冷水で冷まし、しっかりと水分を切ります。
- 4 2をボウルに移し、Aを加えて混ぜ合わせ、皿に盛り付けます。
- 5 4の上に水菜とアボカドを盛り付けます。



ココがPOINT!

チリソースをわさびや七味とうがらしに変えれば、辛みの違いもお楽しみいただけます。