



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

韓国の麺料理「チョルミュン」を冷麺で!

韓国風和え麺

辛い食べ物に含まれている香辛料やスパイスには、食欲を増進させたり、料理の減塩をサポートしたりする効果があります。

また、にんにくには疲労回復や血行促進作用などがあり、妊産婦さんに必要な葉酸やビタミンB1、ビタミンB6なども含まれています。

※日本食品標準成分表 2021年版(11訂)の栄養成分値を参考

材料(2人分)

ズッキーニ	1/3本(40g)
にんじん	1/3本(30g)
紫キャベツ	1枚(40g)
玉ねぎ	1/4個(50g)
三つ葉	1/2束(20g)
豆もやし	100g
ゆで卵	1個
冷麺	2玉

A おろしにんにく……小さじ1
おろし生姜……小さじ1/2
いりごま(白)……大さじ2
コチュジャン……大さじ5
酢……大さじ1
はちみつ……小さじ2

- ズッキーニ、にんじん、紫キャベツは千切り、玉ねぎはすりおろします。
- 三つ葉はラップをして電子レンジ(600W)で20秒ほど加熱し、4cm長さに切ります。豆もやしはひげ根を取り除いてラップで包み、電子レンジ(600W)で1分半ほど加熱し、ラップをはずして粗熱を取り、水気を絞ります。
- ボウルに①のズッキーニ、にんじん、紫キャベツ、②を入れて混ぜ合わせます。
- 冷麺は袋の規定時間茹でて流水で冷やし、ザルにあげて器に盛り付けます。
- ①のおろし玉ねぎを耐熱容器に入れ、電子レンジ(600W)で2分ほど加熱し、すぐにAと混ぜ合わせます。
- ④の冷麺の上に③の野菜をのせ、⑤のタレを温かいうちにかけ、半分に切ったゆで卵をのせます。



ココがPOINT!

辛さはコチュジャンの量で調整してください。