



※ 尿酸値が気になる方は注意が必要なレシピです。

ヘルシークッキング第9号 「免疫力を高める」参照

明太子おろしの冷製パスタ



材料(2人分)

パスタ	2束(150g)
豚肉(シャブシャブ用)	100g
大根	1/3本(60g)
明太子	1本(40g)
オリーブオイル	小さじ2(8g)
ポン酢	小さじ8(48g)
にんにくチューブ	小さじ2(8g)
マヨネーズ	小さじ2(8g)
刻みのり	適量(0.5g)

栄養成分表示：1人前あたり

エネルギー	473kcal
たんぱく質	23.0g
脂質	16.8g
炭水化物	58.4g
食塩相当量	1.5g

【作り方】

- ① パスタをお好みの固さに茹でたら、冷水で洗い氷水で締める。
- ② 鍋にお湯を沸かし、豚肉を入れて火が通るまで茹で、お湯を切り流水で冷やす。
- ③ 大根をすりおろす。
- ④ 大きめのボウルに、明太子とAの調味料を入れ混ぜ合わせ、①と②を和える。
- ⑤ ④の具材をお皿に盛り付け、上に③をのせ、刻みのりをかける。
上から④の残った調味料をかける。

Menu column 辛子明太子の栄養について

明太子は、スケトウダラの卵巣であるタラコを唐辛子などで漬け込んだものを言います。実は、明太子は意外とカロリーが低く、かつ栄養がたっぷり含まれています。

疲労回復・免疫力アップ

明太子には、免疫に関わる酵素の材料であるたんぱく質や、喉や鼻の粘膜を強化してウイルスの侵入を防ぐ効果をもたらす、ビタミンAが豊富に含まれている。



ミネラルが豊富

明太子には、カリウムが多く含まれる。カリウムは、むくみを解消する働きや利尿効果も高いため、体内の不要な塩分を排泄してくれる作用がある。



骨粗しょう症予防

明太子には、骨をつくるのに欠かせないビタミンKが豊富に含まれている。このビタミンKが不足すると、骨が弱くなる危険性があるため、積極的に摂りたい栄養素。

【ビタミンKが豊富な食材】

納豆、海藻類、小松菜



※注意！明太子は商品によって塩分量に差がある！栄養成分表を必ず確認しましょう！