

# 枝豆とスイートコーンのパスタ

## 材料（2人分）

スパゲッティ	200g
ホールコーン缶	50g
枝豆(茹)	35g
牛乳	100ml
バター(食塩不使用)	20g
白ワイン	大さじ3
塩	少々
粗挽きこしょう	少々



## とうもろこし

食物繊維の豊富なヘルシー主食。糖質やたんぱく質が主成分であるため、野菜の中では高カロリーです。しかし、胚芽の部分にビタミン、カリウム、亜鉛、鉄などの栄養素がたっぷり詰まっています。アミノ酸も豊富に含まれており、疲労回復効果（アスパラギン酸）、免疫機能向上や脂肪燃焼効果（アラニン）などが期待されています。

## 作り方

スパゲッティ用のお湯を沸かしておく。

玉ねぎをみじん切りにする。フライパンにバターを入れて溶かし、玉ねぎが透き通るまで炒める。

にコーンを加え弱火でじっくり炒め、白ワインを入れてひと煮立ちさせる。のお湯大さじ4を加えて火を止める。

スパゲッティを茹でる。

が茹で上がる直前に、に牛乳を加え再び火にかけ、茹で上がったスパゲッティと枝豆を加えて炒める。

塩・粗挽きこしょうで味をととのえ、器に盛り付ける。

## えだまめ



良質なたんぱく質のほか、歯や骨の形成に必要なカルシウムや、カリウムが含まれています。さらに、ビタミンB群の一種である葉酸が豊富であることも特徴です。葉酸には、造血や体の発育を助ける働きがあります。また、アミノ酸の一種メチオニンが、アルコールの分解を促進し肝臓への負担を軽くする働きがあるといわれているので、お酒のおつまみにするのは効果的です。