鶏ときのこの和風パスタ

食材名	使用量(g)	エネルギ□(kcal)	たんぱく質(g)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩相当量(g)
でんぷん生パスタ	100	293	0.1	2	24	0.7(0)
鶏もも肉	30	61	5.0	87	51	0.1
ぶなしめじ	20	4	0.5	76	20	0.0
エリンギ	20	4	0.6	68	18	0.0
にんにく（おろし）	2	3	0.1	9	2	0.1
わけぎ	3	1	0.0	7	1	0.0
ジンゾウ先生の和風だし	3.5	9	0.5	9	3	1.2
酒	5	5	0.0	0	0	0.0
オリーブ油	10	92	0.0	0	0	0
黒こしょう	0.1	0	0	1	0	0
合計		472	6.8	259	119	2.1□1.4□

※（　）の数字は、麺を茹でた後の食塩相当量

【　作り方　】

①パスタは茹でて水洗いしザルにあけておく
②フライパンに油を熱しにんにくと鶏肉を炒める
③きのこを加えて炒める
④①と酒、和風だしを加えて強火で水分をとばす
⑤器によそり、わけぎとこしょうをふる

「OTOクッキング倶楽部　ミニコミレシピ2024.11」

有限会社オトコーポレーション
☎0465-46-1210
〒250-0874 神奈川県小田原市鴨宮223-16