

# 鶏ときのこの和風パスタ

食材名	使用量(g)	エネルギー(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 】

パスタは茹でて水洗いしザルにあけておく  
フライパンに油を熱しにんにくと鶏肉を炒める  
きのこを加えて炒める  
と酒、和風だしを加えて強火で水分をとばす  
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」



