

# 鶏と梅干のパスタ

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)
鶏むね肉	20	24	4.9	42	30	0
オリーブ油	15	138	0	0	0	0
梅干し	3	1	0.0	13	1	0.7
昆布茶	1	1	0.1	8	0	0.5
しそ	2	1	0.1	10	1	0
炒りごま	1	6	0.2	4	6	0
合計		464	5.3	79	62	1.9□1.2□

( )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

鶏肉は水少々を振りかけて耐熱容器に入れ軽くラップをして電子レンジ500Wで約30秒加熱する

肉に火が通っていないようなら10秒ずつ追加で加熱して細く裂いておく

ボールにオリーブ油、たたいた梅干し、昆布茶、 と を加えて和える

皿によそりごまと千切りにしたしそをのせる



有限会社オトコーポレーション

 0465-46-1210

〒250-0874 神奈川県小田原市鶴宮223-16