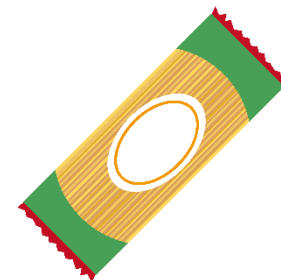


# 鶏と梅の和風パスタ



## 材料（2人分）

- パスタ(乾燥) 200g
- 鶏むね肉 100g
- 塩 少々
- 酒 小さじ2 (10g)
- しめじ 1/2袋 (50g)
- 梅干し 中1個 (13g)
- オリーブ油 大さじ2弱 (20g)
- ストレートめんつゆ 大さじ2 (30g)
- 大根 3cm (100g)
- 大葉 4枚



## 作り方

1. 鶏むね肉は一口大に切り、酒・塩をふりかけラップをして、電子レンジで(500w1分30秒ほど)加熱する。
2. 大根はおろしておく。大葉は2~3cmの長さの細切りにする。梅干しは、つぶしておき種をのぞく。
3. 沸騰したお湯にしめじをさっとゆでて取り出して、その湯でパスタをゆでる。
4. 器に蒸し鶏、しめじ、梅干し、めんつゆ、オリーブ油を入れて混ぜる。
5. 茹で上がったパスタと3を和えて、4の大根おろし、大葉を添える。

## 栄養価（1人分）

エネルギー：573kcal  
食物繊維：5.5g  
食塩相当量：2.6g

尾のやさिताち



## ひとことメモ

\*鶏むね肉はフォークで数か所穴を開けることで柔らかくなります。