

*春キャベツとチキンのレモンパスタ

<主な材料・2人分>

スパゲッティ 160g

鶏もも肉 120g

塩こしょう 少々

春キャベツ 1/8個

エリンギ 1/2パック

国産のレモン 1/2個

オリーブ油 小さじ1

パルミジャーノ・レッジャーノ 大さじ2杯分以上

塩 小さじ1/2

あらびきこしょう 少々



<作り方>

- ① 鶏肉は一口大に切り、塩こしょうで下味をつける。キャベツはざく切りに、エリンギは長さ3cmの薄切りにする。レモンは果汁を絞り、皮は千切りにして飾り用を少し分けておく。スパゲティは塩を入れたお湯で規定時間より1分短く茹でる。
- ② フライパンにオリーブ油を熱して、鶏肉は皮側から焼く。肉に火が通る直前でキャベツとエリンギを加えて炒める。
- ③ 茹でたスパゲッティと削ったパルミジャーノ・レッジャーノ（大さじ2杯分）、レモンの果汁と皮、塩、あらびきこしょうを加えて和える。
- ④ 皿に盛り付け、飾り用のレモンの皮をのせ、パルミジャーノ・レッジャーノを削りかけたら完成。

エネルギー 526kcal 蛋白質 16.1g 塩分 3.0g