

鶏むね肉と白菜のレモンパスタ



糖質45g以下のメニュー

カロリー	530	kcal
たんぱく質	45.7	g
脂質	15.0	g
炭水化物	59.2	g
食塩相当量	3.3	g

食物繊維	16.6	g
糖質	42.6	g

【材料】

材料	分量	正味重量(g)
鶏むね肉		120
白菜	外葉1枚	150
レモン汁	小さじ1	5
レモンの皮	1/4個分	
パルメザンチーズ	大さじ1	6
オリーブオイル	小さじ1	4
塩	小さじ2/3	3
こしょう	少々	0.1
水	大さじ2	30

【作り方】

- ① 麺はゆでておく
 - ② 鶏肉は一口大のそぎ切りにし、小さじ1/3の塩をふって5分ほど下味をしておく
 - ③ 白菜は一口大にざく切りにしておく。パルメザンチーズとレモンの皮はすりおろしておく
 - ④ フライパンにオリーブオイル、水を入れ、白菜の白い部分を底に敷き、上に鶏肉を広げて並べ、その上に白菜の葉の部分をフタをするように並べ、フタをして白菜が焦げないように注意しながら中弱火で5分ほど蒸し焼きにする。
 - ⑤ 白菜がやわらかくなり、鶏肉に火が入ったら、フタを取り、塩こしょう、レモン汁で味をととのえ、麺とレモンの皮、パルメザンチーズを入れて全体をよく和えて火を止める。
- ※火をいれ過ぎると鶏肉が固くなるので、白菜とミルフィーユ状にしてふくら蒸し焼きするのがコツ