

鶏とキャベツのゆずこしょうパスタ



糖質45g以下のメニュー

カロリー	717	kcal
たんぱく質	38.4	g
脂質	37.0	g
炭水化物	59.3	g
食塩相当量	2.8	g

食物繊維	16.6	g
糖質	42.7	g

【材料】

材料	分量	正味重量(g)
鶏もも肉		120
キャベツ		100
ゆずこしょう	小さじ1/2	3
白ワイン	大さじ1	15
オリーブオイル	大さじ1	12
塩	小さじ1/2弱	2

【作り方】

- ① 麺はゆでておく
- ② 鶏肉とキャベツを一口大に切っておく
- ③ 鶏肉にワインと塩で下味をつけておく
- ④ フライパンにオリーブオイルを熱し、③を下味ごと加えて炒める
- ⑤ 鶏肉の表面に火が通ったら、キャベツを加えフタをして3分ほど中弱火で蒸し焼きにする。
キャベツが焦げないようにときどき混ぜる
- ⑥ 鶏に火が入ったら、麺とゆずこしょうを加えて全体になじんだら火を止める