

フライパンひとつで作る

お手軽和風パスタ



【材料4人分】

- ショートパスタ …… 200g
- 湯 …… 1200g
- しめじ …… 1株
- サラダチキン …… 1パック (120g位)
- 昆布茶 …… 大さじ1
- オリーブオイル …… 大さじ1.5
- 梅干し(種抜き) …… 20g
- 大葉 …… 10枚
- ごま …… 大さじ1

1人分 栄養量

- エネルギー 342 kcal
- たんぱく質 18.9 g
- 脂質 10.9 g
- 塩分 2.8 g

3のフライパンにしめじ、
サラダチキンを加えさらに
中火で1〜2分茹でます。



4

しめじは根本を切り落とし
てほぐし、梅干しは種を除
いて軽くたたいておきま
す。大葉は千切りにしま
す。



1

火を止めて昆布茶、オリ
ブオイルを混ぜます。



5

★**ここがポイント**
サラダチキンは包丁で切る
よりほぐした方が、味が染
みやすくなります。



2

5を器に盛り付けて、ごま
を振り、梅と大葉のせて
できあがりです。



6

フライパンに湯を入れ、パ
スタを入れて、表示時間通
りにゆでます。



3