

春キャベツと
チキンのレモンパスタ伊勢原協同病院
管理栄養士の旬レシピ

<主な材料(2人分)>

スパゲッティ……………	160g	国産のレモン……………	1/2 個
鶏もも肉……………	120g	オリーブ油……………	小さじ 1
塩こしょう……………	少々	パルミジャーノ・レッジャーノ…	大さじ 2 杯分以上
春キャベツ……………	1/8 個	塩……………	小さじ 1/2
エリンギ……………	1/2 パック	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、タンパク質 16.1g、塩分 3.0g (1人分)】

(伊勢原協同病院 管理栄養士)