

おいしく減塩!



志木市 プロジェクト
SHIBU CITY / 減らソルト / 減らソルトプロジェクト

No.34



2.0g

教育長賞

鶏とキャベツのおろしパスタ

～生姜とお酢でさっぱりおいしく!～

— 減らソルトレシピ —

材料 2人分

パスタ 200g (2人前)
たまねぎ 1/2個
キャベツ 1/4個
鶏もも肉 150g
おろししょうが 小さじ1
だいこんおろし 50g
糸とうがらし お好みの量
油 小さじ1



A

酢 小さじ1
ポン酢 大さじ2
めんつゆ(2倍濃縮) 大さじ2
水 大さじ2

作り方

1. パスタを表記時間通りに塩を入れずに茹でる。
2. パスタを茹でている間に、たまねぎをスライス切りに、キャベツはざく切りにし、鶏もも肉を一口サイズに切る。
3. フライパンに油をひき、鶏もも肉を炒める。
4. Aの材料を3に加えて炒める。
5. ゆでたパスタを4に加えて、軽くあえる。
6. お皿に盛り付けて、最後にだいこんおろしと糸とうがらしをのせて完成。