

ささみときゅうりの冷製パスタ



1人分栄養素

エネルギー	442kcal
たんぱく質	28.8g
脂質	2.3g
炭水化物	71.7g
食物繊維	6.9g
食塩	3.5g

材料〈1人分〉

乾燥パスタ……………80g	しょうゆ…大さじ1と1/2
鶏ささみ……………1本	レモン汁……………小さじ2
きゅうり……………半分	酒……………小さじ2
大根おろし……………70g	塩……………少々
ミニトマト……………3個	刻みのり……………少々

作り方

- ①パスタを塩ゆでする。
- ②ささみにフォークで数カ所穴をあけ、酒をふりかける。
- ③②にラップをかけ、500Wで1分20秒加熱してひと口大に割く。
- ④きゅうりは輪切り、ミニトマトは半分に切る。
- ⑤大根おろしの水分を軽くしぼる。
- ⑥しょうゆとレモン汁を混ぜておく。
- ⑦盛りつけをして、上から⑥と刻みのりをかけたら完成。

ポイントはここです！

食欲の落ちる夏でも、レモン汁の酸味でさっぱりと食べられます。大根おろしには消化促進効果もあり、また調味料と混ぜることで少なめの塩分でも味が整います。生野菜、とくにきゅうりにはカリウムが豊富に含まれています。