

フライパン
一つで作れる♪

わが家のレシピに
仲間入り

サラダチキンを
上手に活用!

野菜一品を
添えて♪

保健所の
管理栄養士が監修

はちかづ キッチン

No. 10

図 保健総務課 (☎ 829・7771) 協力: 特定非営利活動法人 ななクラブ

酸味を利用



1人分…589kcal、食塩相当量 1.4g

さっぱりさわやかな香り♪ チキンレモンパスタ

材料(2人分)

サラダチキン	110g
レモン	1/2個 (又はレモン果汁 … 大さじ1と1/2)
パスタ(乾麺)	200g
水	2カップ
塩	小さじ1/2
こしょう	少量
オリーブ油	大さじ2
パセリ	少量(2g)
粉チーズ	小さじ2



塩対応ヒント

塩対応…適塩(食塩の適量摂取)のサポート

適塩生活で
高血圧予防

素材の塩味で調味しよう!

- サラダチキンの塩味を活かし、調味を少なくしよう。
- 細めのパスタを使うと、味がつきやすく減塩できるよ。
- 塩を加えずに、少ないお湯でパスタをゆでよう。

ねやまるアドバイス

- フライパンやパスタの種類に応じて、ゆで汁がなくなれば少し足そう。
- 表示時間より1分～2分短くゆでると、少し芯が残る程度にゆで上がるよ。
- オリーブ油を加える前に、塩、こしょう、レモンで味つけをするのがポイントだよ。
- ゆで汁をおたま1杯分くらい残した状態でサラダチキンを加えると、しっとり仕上がるよ。



作り方

- ① サラダチキンを食べやすい大きさに切る。
- ② レモンの皮をすりおろし、搾ったレモン果汁と合わせる。
- ③ パセリをみじん切りにする。
- ④ フライパンに水を入れ、沸騰したらパスタを半分に折って入れ、時々かき混ぜてパスタをほぐし、パスタの中央に少し芯が残る程度にゆでる。ゆで上がった後、火を止め、フライパンを傾けて、ゆで汁を捨てる。
- ⑤ ④のフライパンを弱火にかけて水けをとばしながら①、a、②の順に加えて混ぜる。オリーブ油を加えてさっと混ぜ合わせ、皿に盛りつけて③と粉チーズを散らす。