



高たんぱくさっぱりレシピ

ささみとチーズの冷製パスタ

【材料】 2人前

※写真は1人分

スパゲッティ(乾)	1束(100g)
鶏ささみ	2本(100g)
モッツアレラチーズ	100g
トマト	1個(150g)
しそ	2枚(2g)
オリーブ油	大さじ1(15g)
薄口しょうゆ	大さじ2(30g)
こしょう	お好みで

<パスタを茹でる用>

水	1L
塩	大さじ1(15g)

このレシピのポイント

高たんぱく低カロリーで知られているささみには、免疫機能を維持するビタミンB₆が多く含まれています。

ささみと相性の良いチーズ、トマト、しそを組み合わせました。最後にしょうゆを使うことで、さっぱりとした味が楽しめます。

ブロッコリーやかぼちゃを電子レンジで加熱し、塩・こしょうで味付けした温野菜を添えれば、栄養バランスがより良くなります。

🕒 調理時間 **15分** 食塩相当量 2.6g カロリー 594kcal

栄養価(1人分あたり)

たんぱく質	29.1g	食物繊維	3.5g
脂質	33.4g	ビタミンB ₆	0.46mg
炭水化物	40.9g	ビタミンC	13mg

日本食品標準成分表2020年版(八訂)に対応

【作り方】

- ① トマトはヘタを取り除き1cmの角切りにする。モッツアレラチーズは手で一口大にちぎる。鶏ささみは耐熱容器に入れ、ラップをかけて電子レンジで約2分(500W)加熱した後、手でほぐす。大葉は茎を切り落とし、食べやすい大きさに手でちぎる。
- ② 鍋に湯を沸かして塩を加える。スパゲッティを入れ、箸でかき混ぜながら、表示時間通り茹でる。
- ③ スパゲッティをざるに取り出して氷水で冷やし、キッチンペーパーで水気をふき取る。
- ④ ボウルに③を入れ、オリーブ油、鶏ささみ、モッツアレラチーズ、トマト、薄口しょうゆを加えてあえる。
- ⑤ 皿に盛りつけ、しそを散らし、お好みでこしょうをかければ出来上がり。

さくらんぼ作

制作：大阪公立大学生生活科学部・生活科学研究科
大阪市立大学生生活科学部・生活科学研究科