

## つくってみませんか？

食缶に入る量が限られているのでこの量です

### <チキンのトマトクリームスパゲッティ>

#### 材料(4人分)

スパゲッティ	… 180g
ゆで塩	… 湯1ℓに対し10g
オリーブ油(ゆでた麺にからめる)	… 小さじ2
オリーブ油(炒める用)	… 小さじ2
おろしにんにく	… 2g
鶏むね肉皮なし(そぎ切り)	… 150g
白ワイン(肉にかけておく)	… 小さじ2
たまねぎ(1/2スライス6mm)	… 160g
にんじん(短冊)	… 80g
ぶなしめじ(ほぐす)	… 50g
○トマトダイス缶	… 120g
○コンソメ	… 5g
○ホワイトルウ(顆粒)	… 30g
○豆乳	… 100g
○塩	… 2g
○白こしょう	… 少々

#### 作り方

- ① スパゲッティは規定時間より少なめにゆでてオリーブ油をからめておく
- ② 炒める用のオリーブ油ににんにくを入れて熱し、香りがでたら、たまねぎ、にんじん、鶏肉、ぶなしめじ、カットトマトの順に炒める。
- ③ 水とコンソメを入れて煮る。
- ④ 火が通ったら、豆乳、ホワイトルウ、塩、こしょうを入れてソースをつくり、①のスパゲッティを入れてよく混ぜ、パセリを入れてできあがり♪



○パセリ(みじん) … 2g  
○水 … 200cc