

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