

つくってみませんか？

ペンの形のスパゲッティ♪

<トマトクリームペンネ>

材料(4人分)

ペンネマカロニ	… 200g
鶏むね皮なし(小間)	… 小さじ2(酒でも可)
白ワイン(肉にかけておく)	… 60g
たまねぎ(5mmスライス)	… 150g
にんじん(短冊切り)	… 80g
白いんげん豆ペースト	… 30g(なくてもよい)
エリンギ(短冊)	… 50g
サラダ油	… 小さじ1
おろしにんにく	… 小さじ1
カットトマト缶	… 100g
コンソメ顆粒	… 小さじ1と1/2
ベシャメルソース粉末	… 30g
牛乳	… 100g
生クリーム	… 30g
食塩	… 小さじ1/2
白こしょう	… 少々

作り方

- ① 油ににんにくを入れて熱し、鶏肉、たまねぎ、にんじん、エリンギ、トマトの順に炒め、水、コンソメを入れて煮る。
- ② 白いんげん豆のペースト、牛乳、ベシャメルソースを入れてソースをつくる。
- ③ ペンネをゆでて湯をきり、②のソースに入れてからめる。塩こしょうで味をととのえてできあがり♪



水

… 2カップ

