

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