

明日から元気になるパスタ

エネルギー (1人前) 540kcal



【材料2人分】

- | | | | |
|------------|-----------|--------------|-------|
| ・ 鶏もも肉 | (約1枚)260g | ・ オリーブオイル | 大さじ 1 |
| ・ クリームコーン缶 | (1缶)180g | ・ スパゲッティ(乾麺) | 160g |
| ・ 牛乳 | 100ml | ・ 塩・コショウ | 適量 |
| ・ アスパラガス | 100g | | |
| ・ ニンニク | 1かけ | | |

明日から元気になるパスタ

- ① アスパラを長さ1cmの斜め切り。ニンニクをみじん切り。
鶏肉をひと口サイズに切り分けて、塩・コショウをふる。



明日から元気になるパスタ

② フライパンでオリーブオイルを中火で熱し、皮目を下にして鶏肉を焼く。



③ 鶏肉に焼色がついたら上下を返し、ニンニクとアスパラを加えて炒める。



明日から元気になるパスタ

④ スパゲッティを茹でる。

⑤ フライパンに牛乳とクリームコーンを加え
さらに茹で上がったスパゲッティを入れて、全体がなじむまで加熱する。

⑥ 塩・コショウで味を整えて完成。

