

* たけのことチキンの和風パスタ

<主な材料・2人分>

スパゲッティ 160g

鶏もも肉 200g

たけのこ水煮 1/2 パック

玉ねぎ 1/4 個

にんにく 1 片

あさつき 1 本

ごま油 大さじ 1

醤油 大さじ 1.5

酒 大さじ 1

みりん 小さじ 2

スパゲッティのゆで汁大さじ 2

塩こしょう少々

糸唐辛子 適量



<作り方>

- ① 鶏肉は一口大に切る。
- ② にんにくはみじん切り、たけのこは 5 mm幅の一口大の薄切り、玉ねぎは薄切り、あさつきは小口切りにする。
- ③ フライパンにごま油を入れて熱しにんにくと鶏肉を炒め、色が変わったら、②のたけのこと玉ねぎを加えて炒め、塩こしょうで味付けをする。
- ④ スパゲティは塩を入れたお湯で規定時間より 1 分短く茹でる。ゆで汁を大さじ 2 杯分残しておき、ざるにあげておく。
- ⑤ ③のフライパンにとっておいたスパゲティの茹で汁、醤油、酒、みりんを加えて混ぜる。
 - ④ を入れて炒めあわせて、塩こしょうする。
- ⑥ 皿に盛り付け、あさつきと糸唐辛子をのせる。

エネルギー 613kcal 蛋白質 28.8g 塩分 2.0g

(伊勢原協同病院 管理栄養士 高梨美恵)