

☆鶏むね肉のレモンバジルクリームパスタ

【効能】

ロコモティブシンドロームの予防には、筋肉や骨を作るたんぱく質が不可欠です。
良質なたんぱく質を含む、肉や魚、卵、大豆製品、乳製品を食事に取り入れましょう。

＜主な材料・2人分＞

スパゲッティ 200g
鶏むね肉 120g
塩こしょう 少々
薄力粉 大さじ1+1
レモン・赤パプリカ・玉ねぎ 各 1/2 個
牛乳 300ml
バター 10g
固形コンソメ 1個
フレッシュバジル 2本
あらびきこしょう・粉チーズ 各適量



＜作り方＞

- ① 鶏肉は細長く切り、塩こしょうをしてから薄力粉大さじ1をまぶす。
- ② 玉ねぎとパプリカは薄切りにする。バジルとレモンは飾り用を残し、残りのバジルはみじん切りに、レモンは絞る。
- ③ スパゲティは塩を入れた湯で袋の表示通り茹でる。
- ④ フライパンにバターを熱し、①と玉ねぎ、パプリカを加えて炒める。
- ⑤ 薄力粉をふるい入れて炒め、牛乳を少量ずつ加え、都度混ぜる。コンソメを砕いて入れ、とろみがついたら火を止める。
- ⑥ ③を入れて混ぜ、バジルとレモン汁も加えて混ぜる。
- ⑦ 皿に盛り付け、飾り用のバジルと銀杏切りにしたレモンをのせ、粉チーズとこしょうをかけて完成。

エネルギー 706kcal 蛋白質 34.3g 塩分 2.3g