

菜の花とチキンのトマトパスタ



素材

分量

《2人分》

菜の花	1/2束
鶏もも肉	1/2枚
トマト	1個
スパゲッティ	180g
[A]塩	小さじ1/4
[A]こしょう	少々
[A]オリーブ油、白ワイン	各大さじ1
塩、こしょう	各少々

栄養成分値

《1人分》

🔥 熱量	551 kcal	
🍖 たんぱく質	24.5 g	
🛢️ 脂質	17 g	
🍷 炭水化物	糖質	64.1 g
	食物繊維	6.2 g
🦴 カルシウム	105 mg	
🧂 塩分	2.1 g	

作り方

🕒 15分+

- 1 鶏肉は細切りにしてAをもみ込み、約1時間おく(時間外)。菜の花は食べやすく切る。トマトは角切りにする。
- 2 スパゲッティはパッケージの表示通りにゆで(時間外)、ゆで時間の約1分前に菜の花を加えて一緒にゆで、ざるに上げる。
- 3 熱したフライパンに鶏肉を漬け汁ごと入れ、強火で炒め、火が通ったら2、トマトを加えて炒め合わせる。味をみて塩、こしょうで味をととのえる。

このホームページに掲載されているレシピ・イラスト・写真・その他のコンテンツの無断転載を禁じます。

Copyright (C) CGC JAPAN CO.,LTD. All rights reserved.