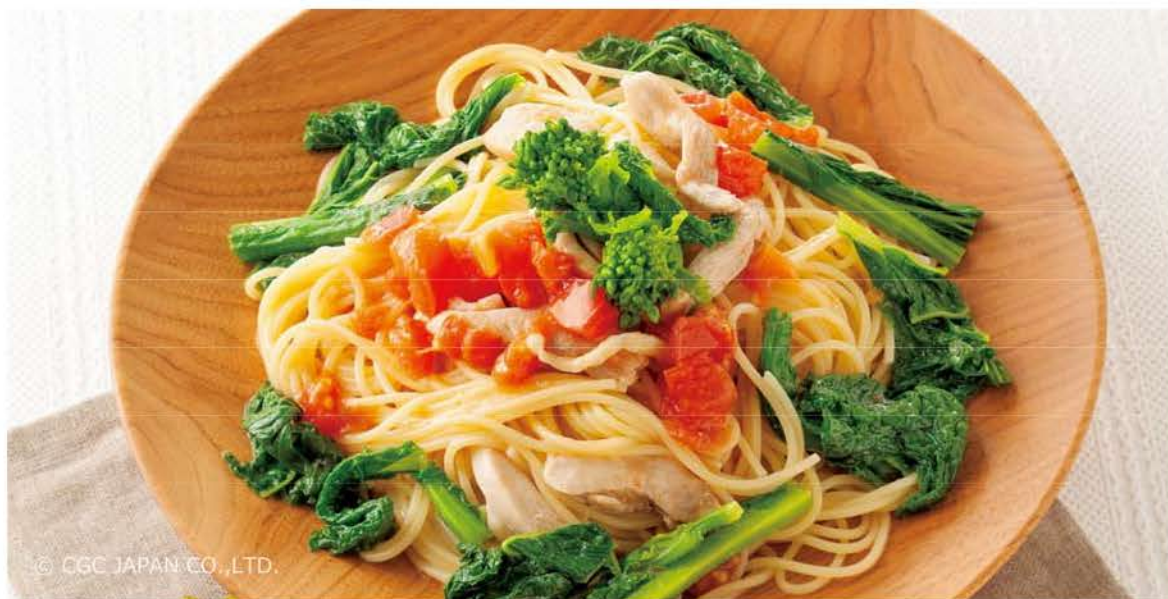


春野菜を満喫！パスタ&サラダ

## 菜の花とチキンのトマトパスタ

Recipes for everyone!



© CGC JAPAN CO., LTD.



栄養成分値 / 1人分



エネルギー

551 kcal



塩分

2.1 g



調理時間

15 分+

※エネルギー・塩分は1人分の値です

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



## 材料 (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	1 8 0 g
〔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



## 作り方

- 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。



## レシピに使われている商品

コルドリーヴァ オリーブオイルエキストラバージン / アントニオ デ ニーロ スパゲッティ 1.7 mm