

# 菜の花と鶏肉の 和風ペペロンチーノ



## 材料(2人分)

- ・スパゲッティ1.6mm.....180g
- ・鶏肉もも角切り.....150g
- ・菜の花(半分に切る).....4本
- ・キャベツ(ざく切りにする).....150g
- ・たけのこ(水煮)(5mmの厚さに切る).....60g
- ・にんにく(輪切り).....2片
- ・赤唐辛子(小口切り).....1本
- ・オリーブオイル.....大さじ2
- ・しょうゆ.....小さじ2

## 作り方

- ① フライパンにオリーブオイル少々(分量外)を熱し鶏肉を入れて、焦げ目がつくまで焼き、取り出しておく。
- ② ①のフライパンにオリーブオイル・にんにくを入れて弱火で熱し、香りがしてきたら唐辛子・キャベツ・たけのこを加えて軽く炒める。
- ③ 鍋に2ℓの湯(分量外)を沸かし、大さじ1/2の塩(分量外)を入れてスパゲッティを茹でる。パッケージに記載の時間の2分前になったら菜の花を入れ、一緒に約1分茹で、ザルにあける。茹で汁は少し取っておく。(スパゲッティは規定の時間より少し早めに上げる)
- ④ ②に①の鶏肉・③・茹で汁大さじ2を加えてからめたら、しょうゆも加えて強火でサッと炒め、皿に盛る。

カロリー(1人分)  
654kcal

食塩相当量(1人分)  
0.9g

四群点数  
(1人分)

1群

2群

3群

4群

※1日の目標値に  
対する目安。

※写真はイメージです。