



ひなまつり & おたんじょうかい



今月のメニュー

きのこ鶏肉のロゼパスタ

材料 4人分

- パスタ乾麺.....240g
- にんにく.....2かけ
- 鶏むね肉.....160g
- しめじ.....100g
- エリンギ.....100g
- えのき.....100g

- オリーブオイル.....大さじ2
- ☆カットトマト.....200g
- ☆コチュジャン.....大さじ1
- ☆オイスターソース.....大さじ1
- 生クリーム.....100cc

作り方

- ①にんにくはみじん切りにする。鶏肉は一口大に切る。
- ②きのこ類はいしづきを取って、しめじは房を分ける。エリンギは2cm幅の薄切り、えのきは3等分に切っておく。
- ③鍋にたっぷりの湯をわかし、塩(分量外:適量)、パスタを入れ、袋の表示時間通りにゆでる。水1Lに対して、塩小さじ1を目安に入れて下さい。
- ④フライパンにオリーブオイル、にんにくを入れて中火で熱する。香りが立ってきたら鶏肉を入れて色が変わるまで炒める。☆を加えてさっと混ぜて煮立ったらふたをし、3分ほど煮る。生クリーム、茹でたパスタを加えて混ぜ、強めの中火でとろみがつくまで煮詰めたら完成！

きのこ類には、ビタミンやミネラルが豊富で、腸内環境を整える効果がある食物繊維や免疫力を高めるビタミンDが豊富に含まれています。きのこに含まれている食物繊維の一種βグルカンには、糖質と脂質の吸収を抑える効果や整腸作用が期待できます。

ロゼパスタとは、韓国発祥のほんのりコチュジャンの辛さがあるトマトクリームベースの濃厚パスタです。鶏肉ときこの旨味がパスタに絡んでとても美味しいです。

ぜひお試しください!!

1人分の栄養価	エネルギー 427 (kcal)	タンパク質 17.6 g	脂質 14.9 g	炭水化物 51.0 g	食塩相当量 1.5 g
---------	---------------------	-----------------	--------------	----------------	----------------