鶏肉と春野菜のペペロンチーノ

エネルギー
494kcal
たんぱく質
20.5g
カリウム
273mg
リン
172mg
食塩相当量
1.1g

ポイント

・具材は春野菜ばかりですが、他の野菜に変えても美味しくいただける一品です。
・パスタを茹でるときには塩は入れないようにしましょう。その代わりに具材の鶏肉や水気を絞った野菜に味をしっかりと付けます。
・茹で時間の少し手前でお湯から出し、具材と軽く炒めるようにしましょう。

＜材料（１人分）＞

パスタ･･･乾　７０g
鶏肉･･･６０g
　塩･･･０．２g
　こしょう･･･適量
キャベツ･･･３０g
菜の花･･･２０ｇ

オリーブ油･･･８g（小２）
にんにく･･･２g
とうがらし･･･０．２g

塩･･･０．８g
黒こしょう･･･適量

１、鶏肉は食べやすい大きさに切って、塩・こしょうで下味をつける。
　キャベツは食べやすい大きさに切って、茹でこぼし、水にさらす。
　菜の花は長さ２㎝くらいに切って、茹でこぼし、水にさらす。
２、にんにくはみじん切り、唐辛子は小口切りにする。
３、たっぷりのお湯でパスタを茹でる。
４、フライパンにオリーブ油と２のにんにく・唐辛子を入れて火にかける。
５、香りが出てきたら、鶏肉を入れてきつね色になるまで焼く。
６、鶏肉の色が変わったら、水気を絞った野菜を加えて軽く炒め、塩・こしょうを加える。
７、茹であがったパスタを加えて、混ぜ合わせる。

偕行会愛知　管理栄養士