



米粉のクリームパスタ

<材料・・・おとな4人分>

	乾スパゲッティ	300 g
	サラダ油	大さじ1/2
	バター	25 g
	鶏もも肉	120 g
	玉ねぎ	160 g (小1個)
	にんじん	70 g (中2/3本)
	しめじ	70 g
	ほうれん草	70 g
A	スープの素(顆粒)	5 g (小さじ2)
	塩	5 g
	こしょう	少々
	水	640 c c
B	スキムミルク	50 g
	水	50 c c
C	米粉	30 g
	水	150 c c

<作り方>

- ① 鶏肉は1.5cmの角切り、玉ねぎは薄切り、にんじんは短冊切りにする。しめじはほぐしておく。
- ② ほうれん草は茹でて、2cm長さに切る。
- ③ 鍋にサラダ油・バターを入れ、①を炒める。
- ④ Aの材料を加え、具に火が通るまで煮る。
- ⑤ Bの水でスキムミルクを溶いて鍋に加え、ひと煮立ちさせる。(Bは牛乳480c cで代用可。その場合Aの水は240c cに減らす。)
- ⑥ 米粉をCの水で溶いて入れ、とろみをつける。
- ⑦ スパゲッティを茹でて器に盛り、温かいクリームソースをかける。

—おとな1人分の栄養価—

エネルギー	484 kcal
たんぱく質	21.0 g
脂質	10.0 g
塩分	2.1 g