

鶏肉と水菜の和風パスタ

<主な材料・2人分>

スパゲッティ	160g
鶏もも肉	100g
水菜	1把
シメジ	2分の1パック
ニンニク	一片
ごま油	適量

<調味料 A>

しょうゆ	大さじ 1.5
酒	大さじ 1
みりん	小さじ 2
スパゲッティのゆで汁	大さじ 1
粗らびきこしょう	少々
きざみのり	適量



<作り方>

- ① 鶏肉は食べやすい大きさに切る。
- ② ニンニクはみじん切り、水菜は3cm幅に切る。シメジは石突きをとって小房に分ける。
- ③ 沸騰した湯に塩（分量外）を加え、スパゲッティを袋に表示されているゆで時間より短く、少し固めにゆでる。（分量のゆで汁を取っておく）
- ④ フライパンにごま油大さじ2分の1、②のニンニクを入れて弱火にかけ、鶏肉、シメジを加えて炒める。
- ⑤ 調味料 A を加えて汁気がなくなるまで炒めたら水菜を加えて軽く混ぜ、ごま油を回しかける。
- ⑥ 皿に盛りつけて、きざみのりをのせたら完成。

【エネルギー 493kcal タンパク質 21.3g 塩分 2.1g】

（伊勢原協同病院 管理栄養士 高梨美恵）