



明日葉クリームパスタ



作り方

- 下準備：大きめの鍋に湯を沸かしておく（塩を少々入れる）。
鶏もも肉を一口大に切り、白ワインをふっておく（A）。
明日葉を少しかために茹で、水冷しておく。
- 1. ルーを作る（B）
 - ①小鍋にバターとサラダ油を入れて加熱する。
 - ②小麦粉を加え、とろみがつくまで加熱する。※焦げないように注意。
- 2. ソースを作る
 - ①玉ねぎは薄切り、にんじんは短冊切り、明日葉は3cm長に切る。
 - ②鍋にサラダ油を熱し、にんにくを入れて香りが立つまで炒める。
 - ③玉ねぎを加えて色づくまでしっかり炒める。
 - ④にんじんを加えて炒め、水を加えて柔らかくなるまで煮る。
※途中できのこを加える。
 - ⑤牛乳を加え、1のルーを加えながらよく混ぜる。
 - ⑥コンソメ、粉チーズ、生クリーム、塩、こしょうを加えて加熱する。
- 3. スパゲティを茹でる
 - ①湯を沸騰させた鍋にスパゲティを入れて茹でる。※茹で時間は商品による。
 - ②茹で上がったらザルにあげ、オリーブ油をまぶす。
- 4. スパゲティにソースをかける。

Point

- ・ルーなしでスープパスタにもなります。
- ・ルーは市販のものでもOK

栄養価（1人分当たり）	
エネルギー	668kcal
たんぱく質	23.6g
脂質	21.3g
炭水化物	90.6g
食塩相当量	0.9g



材料（大人4人分）

・サラダ油	小さじ1（4g）	・顆粒コンソメ	小さじ1強（5g）
・にんにく	小さじ1/2（2g）	・粉チーズ	大さじ3強（20g）
・鶏もも肉	100g	・生クリーム	小さじ2（10g）
・白ワイン	小さじ2（10g）	・塩、こしょう	少々
・玉ねぎ	中1個（250g）	・スパゲティ	4束（400g）
・にんじん	50g	・塩（スパゲッティ茹で用）	適量
・お好みのきのこ	50g	・オリーブ油	適量
・明日葉	80g	・バター	大さじ1強（13g）
・牛乳	1カップ（200ml）	・サラダ油	大さじ1強（10g）
・水	1.5カップ（300ml）	・薄力粉	30g

A

B