



おいしく・健康的に 食べよう
Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



おいしくたんぱく質を摂ろう! 鶏むね肉とほうれん草のクリーミーパスタ



**たんぱく質
を摂ろう**
※
1皿で1日に必要な摂取量の
半分以上が摂れるメニュー
たんぱく質量
39.5g

※日本人の食事摂取基準より、一般の人が必要とするたんぱく質の量は、男性1日あたり0.8g、女性と高齢者は0.9g、体重60kgの人は1日あたり48g程度が目安とされています。

一人あたりのエネルギー 712kcal	食塩相当量 2.3g	調理時間 約15分
-------------------------------	----------------------	---------------------

この表示値は目安です

■材料 (1人分)

パスタ 100g
鶏肉 むね 80g
ぶなしめじ 1/4袋
玉ねぎ 1/4個
ほうれん草 1/4束
オリーブオイル 大さじ1/2
A
牛乳 1カップ
コンソメ(顆粒) 小さじ1
すりおろしにんにく 小さじ1/2
バター 5g
塩・こしょう 少々
粗挽きこしょう お好みで

■作り方

- ①鶏肉は一口大に切り、ぶなしめじは石づきを切ってほぐし、玉ねぎはうす切りにする
- ②ほうれん草は茹でて冷水にさらし、水気を絞り長さ5cmに切る
- ③鍋にお湯(分量外)を沸かしパスタを表示の通りに茹でる
- ④フライパンにオリーブオイルを熱し①を入れて炒める
- ⑤④に火が通ったらAを入れ、ひと煮立ちしたら②③を入れて混ぜ合わせる
- ⑥お好みで粗挽きこしょうを振る

cooking memo