



おいしく・健康的に 食べよう

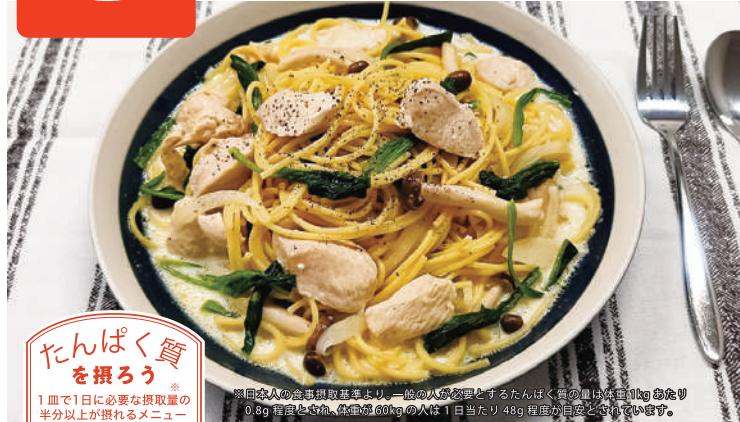
Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE



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日の必要な量とするたんぱく質の量は標準1kgあたり
0.8g程度とされ、体重が60kgの人は1日当たり48g程度から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
牛乳	1カップ
コンソメ(顆粒)	小さじ1
A 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	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
- ⑤ ④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