

うま味が詰まったオイル系パスタ

チキンガーリックパスタ



※写真はイメージです。

ココが
POINT!



マミーマート神明町店ヘルシーコンシェルジュ

管理栄養士考案!

鶏肉は皮面から焼き、あまり動かさずにしっかりと焼き色をつけましょう! 皮の香ばしさが増しおいしさアップ! スパゲッティを茹でる時の塩の目安量は、水1ℓに対して塩小さじ1です。

材料(2人分)

スパゲッティ(乾麺) ……	200g	なす ……	1本
鶏もも肉 ……	1/2枚	トマト ……	1個
A	にんにく(みじん切り) ……	塩 ……	少々
	白ワイン ……	オリーブ油 ……	大さじ3
	塩、こしょう ……	バジル(生) ……	適量
		ブラックペッパー ……	適量

- 1 鶏肉は1口大に切り、ポリ袋にAと一緒にに入れて揉み込み、10分ほどおく。
- 2 なすは1cm幅の半月切り、トマトは8等分のくし切りにする。
- 3 1の鶏肉に付いたにんにくを軽く落とし、オリーブ油(大さじ1)を入れて熱したフライパンで両面に焼き色をつける。
※鶏肉を漬けた調味液は残しておく。
- 4 鶏肉をフライパンの端に寄せ、オリーブ油(大さじ2)と2を加えて炒める。しんなりとしてきたら、3で残しておいた調味液を入れて全体を混ぜ合わせる。
- 5 鍋に水と塩(分量外)を入れて沸かし、スパゲッティを入れて規定時間より1分短めに茹でる。茹で上がったら水気をきり、4に加える(水分が足りなければ、茹で汁を加える)。全体を混ぜ合わせ、塩で味を調える。
- 6 器に盛り、バジルをちぎって散らし、ブラックペッパーをふる。