

所要
時間
30分 「豆乳のカ」ソースの
ロゼパスタ



【材料・分量(1人分)】

- スパゲッティ-----100g
- 鶏もも肉-----100g
- ブロッコリー-----1/4個
- にんにく-----1片
- オリーブオイル-----大さじ1/2
- むきえび-----4尾
- 豆乳のカ プレーン無糖-----100ml
- スパゲッティのゆで汁-----50ml
- 塩-----適量
- こしょう-----適量
- 【A】
- トマト缶(ホールトマト)-----100ml
- 焼肉のタレ-----大さじ2
- コチュジャン-----大さじ1/2

【作り方】

- 1 【A】を混ぜておく。えびを洗い、にんにくはみじん切りにしておく。
- 2 鶏もも肉を1口サイズに、ブロッコリーは食べやすい大きさに切っておく。
- 3 スパゲッティは塩を加えた湯で規定時間ゆでる。途中でブロッコリーとえびを加え、えびがオレンジ色になるまでゆでる(ゆで汁は50mlを取っておく)。
- 4 フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れ、香りが出てきたら鶏もも肉を加えて中火で炒める。
- 5 焼き色がついたらスパゲッティのゆで汁と【A】を加え、煮詰まってきたら「豆乳のカ プレーン無糖」とブロッコリー、えびを加えて塩こしょうで味を調える。
- 6 5にゆでたスパゲッティを加え、味をしっかりとなじませたら完成。

・POINT・ 「レコールバンタン産学プロジェクト」のレシピコンテストで高校1年生が考案した“フード&スイーツ部門の最優秀賞レシピ”です。(2023年3月開催) 具材は鶏肉やえびのほか、ベーコンやじゃがいもなどお好みの具材にアレンジ可能です。

栄養価(1人分)

エネルギー : 832kcal	たんぱく質 : 49.4g
脂質 : 31.1g	炭水化物 : 98.6g
食物繊維 : 7.5g	食塩 : 3.8g