

2025年9月号

【料理名】鶏肉ときのこのクリームスパゲッティ



【主材料】（2～3人分）

- スパゲッティ（1.8 mm）……200g
- 鶏もも肉……1枚（250g）
- しめじ……大1パック（150g）
- マッシュルーム……1パック（100g）
- 玉ねぎ…… $\frac{1}{2}$ 個（100g）
- A 小麦粉……大さじ $\frac{1}{2}$
- A バター……10g
- B 水、牛乳……各300 ml
- B 塩……小さじ $\frac{3}{4}$
- B こしょう……少々

【作り方】

1. 鶏肉はひと口大に切って塩とこしょう各少々をふり、小麦粉を薄くまぶす。しめじは小分けにし、マッシュルームは薄切り、玉ねぎは縦に薄切りにする。
2. 直径24 cm程度のフライパンにオリーブ油大さじ $\frac{1}{2}$ を中火で熱し、鶏肉の皮目を下にして並べ入れ、2分ほど焼く。こんがりとしたら玉ねぎを加え、しんなりとするまで3分ほど炒める。Aを加え、粉っぽさがなくなるまで炒める。
3. Bを加えてよく混ぜ、煮たったらスパゲッティを半分に折って加える。煮汁となじんでしんなりとしてきたらきのこを加え、再び煮たったら弱めの中火にし、ときどき混ぜながら表示時間通りに煮る。

●レシピの表記について

- * エネルギー・塩分はおよそ1人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です（漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます）。
- * 材料表に示した分量は、1カップ＝200 ml、1合＝180 ml、大さじ1＝15 ml、小さじ1＝5 mlです。
- * 電子レンジは600Wを使用しています。500Wの場合は1.2倍、700Wの場合は0.8倍の加熱時間が目安です。