



だいとう キラキラ大東

レッツ♪

クッキング

クリーム スパゲティ

シーフードたっぷりの
ていばん
定番スパゲティです。



ざいりょう にんぶん 【材料】（4人分）

- ・スパゲティ……320g
- ・オリーブ油……小さじ1

<クリームソース>

- ・鶏もも肉（小間）…80g
- ・炒め油…小さじ1
- ・パセリ…少々
- ・たまねぎ…2分の1個
- ・ピザ用チーズ……10g
- ・シーフードミックス…130g
- ・白ワイン…小さじ1
- ・水……4分の3カップ
- ・がらスープの素…小さじ1
- ・牛乳……2分の1カップ
- ・塩…小さじ1
- ・こしょう……少々

※ルウ※

- ・小麦粉……大さじ2
- ・バター……15g

つく かた 【作り方】

- ①シーフードミックスは、凍ったまま酒をふりかけて火にかけ、酒蒸しにする。
- ②バターを熱し、小麦粉を炒め、ホワイトルウを作る。
- ③パセリは葉をとってみじん切り、たまねぎはスライスする。
- ④油を熱し、鶏肉を炒める。たまねぎ、①を汁ごと加えてさらに炒める。
- ⑤④に水、がらスープの素、調味料、チーズを入れて煮る。牛乳、②を入れてさらに煮る。
- ⑥スパゲティを大さじ1弱の塩を加えたたっぷりの熱湯でかためにゆでる。
- ⑦⑤と⑥をあえて、パセリをちらして完成。

えいようか ぶん 栄養価（ひとり分）

エネルギー：491キロカロリー
たんぱく質：25.8グラム
脂肪：8.6グラム
塩分：1.7グラム