

ブロッコリーと鶏肉のワンパン・ペペロンチーノ

野菜と肉をたっぷり使った、1品でバランスがとれるレシピです。隠し味の塩昆布を加えることで旨味が増して、より味わい深くなります。フライパンひとつで作るので、別途パスタをゆでる手間が省け、洗い物も少なくて済みます。

体重を増やしたい方は、鶏肉を皮つきで使うとエネルギーアップになります。



ひとり分あたりの 栄養価



脂質 11.8g 炭水化物 74.0g

●材料（2人分）

・ お好みのパスタ（乾燥）	180g	・ とうがらし（乾燥）	2本
・ 鶏もも肉（皮なし）	150g	・ 塩こしょう	ひとつまみ
・ ニンニク	1かけ	・ 水	400mL
・ 玉ねぎ	中1/4個(50g)	・ 塩	小さじ1/4
・ ブロッコリー（冷凍）	150g	・ 塩昆布	5g
・ オリーブオイル	大さじ1		

●作り方

1. 鶏もも肉は一口大に切ります。玉ねぎは薄くスライスし、ニンニクはみじん切りにします。とうがらしは、へたを切り落とし縦半分に切り、種を取りのぞきます。
2. フライパンにオリーブオイルを熱し、ニンニクを加えて香りが出るまで炒めます。
3. 鶏もも肉、とうがらしを加えて、中火で炒めます。肉に焼き色がついてきたら、塩こしょうで下味をつけます。
4. 水、塩、ブロッコリー、玉ねぎ、パスタ（長いものは半分に折る）を加えて強火にし、沸騰したら軽くほぐしてフタをします。パスタがくっつかないよう途中で数回ほぐしながら、パッケージのゆで時間より1分短めに茹でます。
5. フタをはずして余分な水分をとばし、塩昆布を入れて味をととのえます。器に盛り付けて、できあがり。

※「塩分」は「食塩相当量」をあらわしています。
※パスタは、ショートパスタか、やや細目（太さ1.6mm）がおすすめです。