

おうちで
作ろう

野菜たっぷり ベジプラ！楽うまレシピ



ガツンと満足!! 小松菜とチキンのペペロンチーノ風

考案者 藤女子大学 食物栄養学科3年



材料(1人分)

- 小松菜 200g (3株)
- しめじ 120g
- 鶏もも肉 120g
- 塩コショウ 少々
- ニンニク ふたかけ
- オリーブオイル 大さじ1
- 中華の素 小さじ2
- 糸唐辛子 適量

作り方

- 1 皮付きの鶏もも肉を食べやすい大きさに切り、塩コショウで下味をつける。
- 2 中火で熱したフライパンにオリーブオイルを引き、スライスしたニンニク入れて香りがしてきたら、鶏もも肉を入れ焼き目が付くまで焼く。
- 3 小松菜としめじを入れて、しんなりしてきたら中華の素を加え炒め合わせる。
- 4 全体に味がなじんだら、皿に盛り付け、飾りに糸唐辛子を上に乗せたら完成。

POINT

小松菜としめじをメインに満足感を得られるよう意識してレシピを考案しました。

小松菜としめじでビタミン類、食物繊維、鶏もも肉でたんぱく質、ニンニクでスタミナがつき、ご飯が進むと思います。



はこだて市民健幸大学

<https://hako-kenko.com>