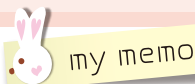




きんぴらごぼうの 和風梅チーズ Pasta



15



甘いきんぴらごぼうと梅干、そしてチーズがとてもよく合い、絶品和風Pastaになります。
市販のきんぴらごぼうを使うと、より簡単にできます。

447 kcal

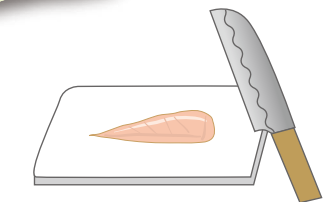
1人当り



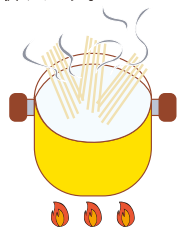
きんぴらごぼうの調理時間は含まない

材料 (1人分)

- ・スパゲッティー Pasta.....80g
- ・きんぴらごぼう.....1人分
- ・鶏ささ身肉.....小1本
- ・スライスチーズなど.....1枚
- ・昆布梅.....1粒
- ・麵つゆ.....大さじ1
- ・Pastaの茹で汁.....50cc
- ・エキストラバージンオリーブ油.....小さじ1
- ・コショウ.....少々



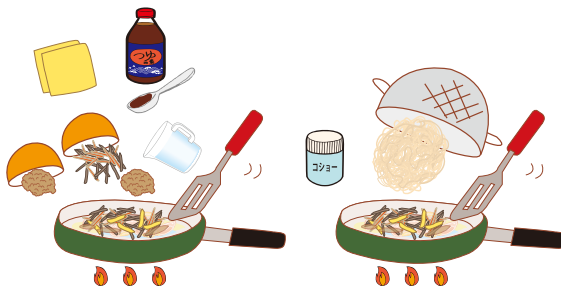
① パスタを茹でます。
※塩は入れないで下さい。
パスタは所定時間1分前に取りだす。



② 熱したフライパンにエキストラバージンオリーブ油を小さじ1程入れて、鶏ささ身肉を炒めたら、きんぴらごぼう・梅肉・麵つゆ・茹で汁50cc・チーズを加えよく混ぜる。

下準備

- ★鶏ささみは食べやすく切る。
- ★昆布梅は包丁で叩いておく。



③ 茹であがったパスタを移し(水気を切らなくてもいいです。)コショウを入れて、よく炒め合わせる。トッピングにエキストラバージンオリーブ油・昆布梅の刻み昆布・粉チーズをたっぷりかけて出来上がり。

きんぴらごぼう



(材料4人分)
ごぼう.....大1本
醤油.....大さじ2

料理酒.....大さじ1
みりん.....大さじ1
砂糖.....大さじ1
ごま油.....大さじ1
鷹の爪.....1本

★調味液は合わせておくと便利です。



お味はお好みで調整して下さいね。

●最後に合わせておいた調味液を加え、強火で一気に炒め合わせて出来上がり。

紀州南高梅 こんぶ梅



昆布の旨みと
まろやかさが際立つ逸品 塩分10%



ごぼうには、ビタミンB群やビタミンEが含まれています

