

カボチャと鶏肉のごまクリームパスタ

◇ポイント

- ・カボチャは栄養価が高いことで知られています。収穫時期は夏ですが、貯蔵によって甘みが増すため食べごろは秋から冬にかけてです。
- ・スパゲッティは茹でたあとに数分ソースに絡めるので、茹で過ぎに気を付けてください。

◇材 料(4人分)

カボチャ	150g	サラダ油	大さじ1
タマネギ	100g	【A】	
鶏もも肉	200g	塩	小さじ2
薄力粉	大さじ2	牛乳	2/3カップ
スパゲッティ（1.7mm）	180g	水	2/3カップ
白ゴマ（刻み）	大さじ4		



◇作り方

- ① タマネギは1.5cm角に切る。カボチャ・鶏肉は2cm角に切る。
- ② フライパンに油を入れ、中火で熱し、①を3～4分炒めます。全体に油がまわったら薄力粉を入れて粉っぽさがなくなるまで炒めます。火を止めて【A】を少しずつ加え、中火でよく混ぜたら煮立て、弱火にして10～15分煮ます。
- ③ スパゲッティを袋の表示より2分ほど短く茹でます。
- ④ ③をザルに上げ、水気を切って②に加え、1～2分煮て絡めたあとこれを器に盛りつけゴマをふって完成です。

◇栄養価（1人分）

・エネルギー	436kcal
・脂 質	17.2g
・たんぱく質	18.4g
・塩 分	1.6g