



# きのこセロリのクリームパスタ



<1人分の栄養価>

- ・エネルギー:498kcal
- ・たんぱく質:28.5g
- ・脂質:12.1g
- ・炭水化物:65.9g
- ・食塩相当量:1.5g

野菜量  
115g

材料	分量(4人分)	下準備	作り方
スパゲッティ(乾)	320g		① 鶏肉はAの1/2量と濃口しょうゆを揉みこむ。 ② フライパンにオリーブ油1/2量を入れ鶏肉を加え、中火で両面に焼き色がつくまで炒める。白ワインを加え、煮立ったところに豆乳を加えて火を止める。 ③ 別のフライパンにバターを入れ、中火で溶かす。きのこセロリ、玉ねぎとAの残りを加え、しんなりするまで炒める。 ④ 熱湯にスパゲティを入れ、時々混ぜながら指定時間より1分早めにゆでる。ザルにあげ、残りのオリーブ油を絡めて器に盛る。 ⑤ ②に③を加えて煮立て、粉チーズを加えて④にかけ、上からパセリを散らす。
鶏むね肉	240g	小さめのそぎ切り	
濃口しょうゆ	小さじ1		
A			
塩	小さじ2/3		
こしょう	少々		
オリーブ油	大さじ1と1/3		
きのこ (お好みのものを組み合わせて)	合わせて300g	食べやすい大きさ	
セロリ	80g	筋を取り、3cm長さ2mm厚の薄切り	
玉ねぎ	80g(1/2個)	3mm厚の薄切り	
バター	小さじ1		
白ワイン(酒)	大さじ2強		
豆乳	130ml		
粉チーズ	大さじ2と2/3		
パセリ	少々	みじん切り	

## ☆ポイント☆

総社市の山手地区は西日本でも有数のセロリの産地です。  
 地元特産のセロリをパスタに！きのこをたくさん取り入れることで旨味たっぷり！  
 セロリの風味ときこの旨味で薄味でもおいしく仕上がります。



【参考】くらしき作陽大学バランスメニュー