

小松菜和風ペペロンチーノ



いつものペペロンチーノに野菜とチキンを入れて
ごちそうに しょうゆとバターの香りで食欲アップ

材料(4人分)

小松菜
スパゲッティ
玉ねぎ
たけのこ
しめじ
とり肉
ヨーグルト
にんにく
とうがらし

1/3束
320g
小1個
小1/2個
1/2束
100g
大2
適宜
適宜

調味料

塩
こしょう
しょうゆ
バター
オリーブ油
(それぞれお好みで)
マヨネーズ 大2

1・小松菜はゆで、野菜は
それぞれ切っておく



2・とり肉はヨーグルトに
つけておく



3・つけたとり肉を
かるく焦げ目がつくまで
焼いておく



4・オリーブ油でにんにく
とうがらしを加熱し、小松菜
以外の1を炒めておく



5・お好みの太さのスパゲッティ
をゆでておく



6・4に3と5を入れ、調味料
で味をととのえ小松菜を
入れてできあがり



ポイント

とり肉はヨーグルトにつけておくと、やわらかくなります
ゆであがったスパゲッティにマヨネーズをまぶしておくと
冷めても麺がくっつきにくくなります
しょうゆとバターは最後に入れると、香りが引き立ちます