

疲労回復・食欲の増進に有効なトマトを食べよう！

チキンとトマトのスパゲティ

【材料】(おとな2人こども2人分)

| | |
|----------|------|
| スパゲティ | 300g |
| 鶏肉(こま切れ) | 150g |
| 玉ねぎ | 1個 |
| ほうれん草 | 1/2束 |
| 油 | 大さじ1 |
| トマト | 2個 |
| ケチャップ | 大さじ4 |
| しょうゆ | 小さじ1 |
| 砂糖 | 小さじ2 |
| 塩 | 適量 |



【作り方】

- ① ほうれん草はゆでて冷水に取り、水気をしぼり長さ2cmに切る。
- ② トマトは種を取り除いて角切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ③ フライパンに油を熱して、鶏肉、玉ねぎを炒める。
- ④ 鶏肉に火が通ったら、トマトと調味料を加え、玉ねぎがやわらかくなるまで弱火で煮る。
- ⑤ 鍋にたっぷりの湯を沸かしスパゲティをゆで、ザルにあけて水気をきる。
- ⑥ ④にゆであがったスパゲティ、ほうれん草を加え、炒めながら混ぜ合わせる。
- ⑦ 塩を加え、味をととのえる。

※ トマトの代わりに、カットトマト缶(150g程度)を使うと便利です。