



フィデウア

Fideua

[パスタのパエリア]



材料 (4人分)

鶏もも 200g

玉ねぎ 1/2個 (100g)

コンソメ 1個 (5g)

お好みで 魚介類や野菜を入れてみても美味しいよ!

オリーブ油 大さじ2 (26g)

塩 少々

こしょう 少々

水 350ml

パスタ 250g

水

魚介類

1人分の栄養価

エネルギー	408kcal
タンパク質	16.6g
脂質	15.0g
塩分	6.0g

作り方

1. スパゲティは、2~3cm位に折る。*
2. 鶏肉・玉ねぎは、食べやすい大きさに切る。
3. フライパンにオリーブ油を入れ鶏肉の表面に焦げ目がつくように焼く。
4. そこへ玉ねぎを炒め、透き通ってきたら①を入れ、全体にからめる。
5. コンソメと水を入れて、フタをしないで煮る。
6. 途中上下を返してパスタがふやけて水気がなくなれば出来上がり。

(塩・こしょうはお好みで。) ※ スパゲティはボールの中で握るように折ると簡単だよ!



一メモ

スパゲティを茹でながらの調理で簡単スピーディ〜♪

茹で汁を捨てないから下水道にもやさし〜

魚介類で豪華にすればおもてなしにもGOOD