

## ❀米粉のクリームスパゲティ



### \*1人分の栄養価\*

エネルギー	298kcal
食物繊維	2.9g
塩分	1.1g

《材料…4人分》			
スパゲティ（乾燥）	200g	サラダ油 適宜	
鶏ももひき肉	80g	米粉 小さじ2	
ベーコン	20g	牛乳 160cc	
にんじん	中 1/5本	ピザ用チーズ 10g	
玉ねぎ	中 1個	A {	
エリンギ	中 1/2本		チキンガラスープ 大さじ1弱
小松菜	2株		固形コンソメ 1個
にんにく	少々		塩 小さじ1/3
			粗挽きこしょう 少々
		無塩バター 小さじ1	

### 《作り方》

- ① ベーコンは短冊切り、にんじんはせん切り、玉ねぎはうす切り、エリンギは半月またはいちょう切り、にんにくはみじん切りにする。
- ② 小松菜は2cm位に切って、下茹でして冷ましておく。
- ③ フライパンでサラダ油を熱し、にんにくを炒め、香りが出たら鶏ひき肉をよくほぐして炒め、さらにベーコンを加えて炒める。
- ④ 鶏肉、ベーコンに火が通ったら、にんじん、玉ねぎ、エリンギを加えて炒める。
- ⑤ ④にAの調味料、牛乳と同量の水を加えてひと煮たちしたら、水で溶いた米粉を加える。
- ⑥ とろみがついたら、チーズ、バター、小松菜を入れて混ぜ、バターが溶けたら牛乳を加えて煮立たせる。
- ⑦ スパゲティは⑥の出来上がりと同時に茹でる。
- ⑧ ⑥に茹でたスパゲティを加えて、手早く混ぜ合わせたら出来上がり♪

## ❀一口メモ❀ 米粉について

- 米粉は、うるち米の精白米を非常に細かく製粉したもので、ダマになりにくく、溶けやすいのが特徴です。

