



# ジュノーバーゼ風 春菊のパスタ

## 材料 (2人分)

スパゲティ(乾)	160g
鶏むね肉	150g
塩	少々
こしょう	少々
玉ねぎ	150g
春菊	100g
にんにく	2かけ
オリーブオイル	大さじ2
A 粉チーズ	大さじ4
塩	1g
ミニトマト	2個



## 作り方

- ① 鶏むね肉を一口大に薄くそぎ切りにし、塩、こしょうを振る。
- ② 玉ねぎをくし形に切る。にんにくはみじん切りにする。
- ③ 春菊を茹でて、冷水に取り、水気を切ったら、1cm幅に切る。
- ④ 春菊をミキサーにかける。ペースト状になったら、Aの材料を入れ、よく混ぜる。
- ⑤ 湯を沸かし、スパゲティを表示時間通りに茹でる。
- ⑥ スパゲティを茹でている間、フライパンで鶏むね肉を焼き、火が通ったら、玉ねぎも入れて炒める。
- ⑦ ⑥のフライパンに、茹であがったスパゲティ、ゆで汁大さじ1、④のソースを加えて火を入れながら混ぜ合わせる。
- ⑧ 器に盛りつけたら、縦に半分に切ったミニトマトを添える。

### 【栄養価(1人分)】

エネルギー607kcal たんぱく質35.6g 脂質18.9g 食塩相当量3.0g

食改さんがおすすぬ!

# オリジナルレシピの



バジルの代わりに**春菊**を使った**ジュノベーゼパスタ**は、クセもなくおいしく召し上がられます。



## 食改さん(ヘルスマイト)って?

- 食生活改善推進員の略称
- ピンクのエプロンと三角巾がトレードマーク
- “私達の健康は私達の手で”をスローガンに「食」を通して地域で住民の方への健康づくりのサポート(ボランティア活動)をしています。

