

ROSEN'S RECIPE
ローゼンおすすめメニュー

かぼちゃと鶏肉の ガーリッククリームパスタ

調理時間約**20分**
(湯を沸かす時間は除く)

1人分

882kcal



※写真はイメージです。

※「ポポロスパ」は、はごろもフーズ株式会社の登録商標です。

秋の旬食材



かぼちゃ

+

使ったのはコレ!



はごろもフーズ
ポポロスパ7分

かぼちゃと鶏肉のガーリッククリームパスタ

材料/2人分

はごろもフーズ ポポロスパ7分	200g
かぼちゃ	200g
にんにく	2片
オリーブ油	大さじ1
鶏もも肉	200g
バター	20g
小麦粉	大さじ1
牛乳	1カップ
ゆで汁	お玉1杯
塩、こしょう	適量
ブラックペッパー	適量

作り方

- ①「はごろもフーズ ポポロスパ7分」をゆで始めます。
- ②かぼちゃは小さめの乱切りにして耐熱容器に入れてラップをし、柔らかくなる程度に電子レンジ600W約3分加熱します。
- ③フライパンにみじん切りにしたにんにく、オリーブ油を入れ火にかけ、香りがでてきたら小さめにカットした鶏もも肉を加えて炒めます。
- ④鶏もも肉に火が通ったら弱火にしバターを加え、小麦粉をふり入れ炒め、粉っぽさがなくなったら、牛乳を少しずつ入れ混ぜます。ゆで汁とかぼちゃも加えて、混ぜながらとろみがでる程度煮詰めます。塩、こしょう、ブラックペッパーを多めにふり、味をととのえます。
- ⑤④にゆであがった①を加えて混ぜ合わせ、器に盛ります。お好みでオリーブ油(分量外)をまわしかけます。