



9/16 (金) チキンと納豆のぽん酢パスタ (今道 康弘さん)

(材料2人分)

フェデリーニ (パスタ) : 120g
塩 : お湯の量の1%

鶏もも肉 : 100g

えのき : 1パック

納豆 : 1パック

E.V.オリーブオイル : 30g

A { マヨネーズ : 20g
粒マスタード : 20g
チョコレート 実生ゆず減塩ぽん酢 : 30ml
(飾り用) パセリ : 小さじ1

- ① 沸騰したお湯に、1%の塩を加え、パスタを表示時間より1分短く茹でる。
- ② 鶏肉は1cm角に切って、えのきは石づきを取って、2cm長さに切る。パセリはみじん切りにする。
- ③ フライパンにオリーブオイルを熱し、②の鶏肉・えのき・納豆の順で炒めていく。(納豆の粘りをなくすためにしっかりと炒める。)
- ④ ③のフライパンにAを加えて混ぜ合わせる(ぽん酢の酸味が消えないように長く煮詰めない)
- ⑤ ④に①のパスタを加えてしっかり絡める、器に盛って、②のパセリを散らす。

レシピはNBCアプリまたは<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧になれます。