


料 理 名		とりとマレモンのつめたいスパゲッティ
材 料 名	数量(4人分)	作 り 方
○ミニトマト	30個	① 鶏肉を一口大に切って、酒をかけてふんわりラップをしてレンジで2分30秒温める。 ② 鶏肉に火が通ったら、酒の肉汁と共にボウルにあげ、＊を全て入れて混ぜあわせる。 ③ ミニトマトを半分または1/4に切って②に加える。 ④ レモンを絞ってソースの味を決めて、よく冷やしておく。(皮を細く切って加えるのも○) ⑤ スパゲッティをゆでる。冷やすので表示時間の1.5倍～2倍長めに茹でる。ゆで汁の塩分濃度は1%程度。 ⑥ しっかり水でしめて水気を切ったスパゲッティを、冷やした④に入れてよくまぜる。 ⑦ お皿に盛って、お好みで仕上げのオリーブオイル、こしょう、イタリアンパセリ、レモンを盛り付けて、完成。
○レモン	1/4個	
○鶏もも肉	300g	
スパゲッティ	400g	
酒	60cc	
*オリーブオイル	60cc	
*おろしにんにく	小さじ2	
*塩	小さじ1	
*コンソメ	小さじ1/2	
(以下お好みで)		備考 <出来上がりイメージ・使用したかながわ産食材について> シンプルな料理ですが、その分トマト・レモン・鶏肉それぞれ の旨味を感じやすいので、地元のおいしい食材を感じることができると思います。イタリアンパセリや黒こしょうによって、一層色鮮やかに仕上がります。 
イタリアンパセリ	少々	
こしょう	少々	

○かながわ産食材です