

料理名	とりト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。
○レモン	1/4個	② 鶏肉に火が通ったら、酒の肉汁と共にボウルにあけ、*を全て入れて混ぜあわせる。
○鶏もも肉	300g	③ ミニトマトを半分または1/4に切って②に加える。
スパゲッティ	400g	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○)
酒	60cc	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。
*オリーブオイル	60cc	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。
*おろしにんにく	小さじ2	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。
*塩	小さじ1	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。
*コンソメ	小さじ1/2	
(以下お好みで)		
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

