



そら豆と鶏肉のクリームペンネ

材料 2人分

そら豆	10さや
鶏むね肉	60g
ペンネ (茹で時間12分のもの)	140g
オリーブオイル	小さじ2

【A】 塩	ふたつまみ
【A】 固型スープの素	1/2個
【A】 水	300ml
生クリーム	100ml
塩・黒粒こしょう (粗挽き)	各適量

作り方

- 1 そら豆はさやから出し薄皮もむく。
鶏肉は小さめの一口大にそぎ切りする。
- 2 容器にペンネを入れてオリーブオイルを回しかける。
①のそら豆と鶏肉、【A】を入れてフタをし、
電子レンジ (500W) で12分加熱し、5分蒸らす。
- 3 安全目視フロートが下がっていることを確認し、
フタを開けて全体をさっと混ぜ、ザルにあげて茹で汁をきる。
- 4 ペンネと具材を容器に戻し、生クリームを加えてよく混ぜ合わせる。
フタをしないで電子レンジ (500W) で2分加熱する。
塩・黒粒こしょうで味を調える。