

## 鶏ごぼうパスタ

\*材料\* (1人分)

スパゲッティ	40g
にんじん	5g
ごぼう	18g
玉ねぎ	20g
鶏もも肉	12g
しょうゆ	4g
水	4g
バター	2g



\*作り方\*

- ①ごぼうはさがきにして、にんじん、玉ねぎは千切りにする。鶏もも肉は細かく切っておく。
- ②フライパンにバターを熱し、鶏肉と①の野菜を炒める。
- ③ゆでたスパゲッティを②に加え、しょうゆと水を入れて味を調える。