



【材料】(4人分)

鶏肉	…100g	トマト缶(カット)	…200g
にんにく	…一片	牛乳	…50g
しめじ	…1/4房	粉チーズ	…大さじ1
にんじん	…中1/2個	ホワイトルウ	…40g
たまねぎ	…小1個	コンソメ	…小さじ1
ペンネ	…100g	塩、こしょう	…少々
		砂糖	…小さじ1
		水	…500cc
		油	…適量

ペンネは筒状のショートパスタです。



チキンのトマトクリームペンネ

【作り方】

- ①にんにくはみじん切り、しめじは小房に分ける。
にんじんは千切り、たまねぎはうす切りにする。
- ②鍋に油を入れ、にんにくと鶏肉を炒める。
- ③にんじん・たまねぎ・しめじ・トマト缶を加えて炒める。
- ④分量の水を加えて煮、沸騰したらアクをとり、
コンソメ・ペンネを入れて煮る。
- ⑤ペンネがやわらかくなったら、ルウ・牛乳・
粉チーズを加えて煮る。
- ⑥砂糖・塩・こしょうで味をととのえる。
※コンソメや粉チーズの量は、お使いのホワイトルウに
あわせて、お好みで調整してください。