

リンゴの皮と鶏肉キャベツのレモンスパゲティ

◇材料 2人分◇

水	1L
スパゲティ	150g
リンゴの皮	30g(リンゴ1個分)
キャベツ	2~3枚
鶏もも肉	1/2枚
オリーブ油	適量
バター	30g
レモン	1/4個
塩	適量
コショウ	適量



作り方

- ①鶏もも肉を細切りに切る。キャベツとリンゴの皮は食べやすい大きさに切る。
- ②1Lの熱湯に塩3gを入れ、スパゲティをゆでる。
- ③スパゲティを茹でている間、フライパンにオリーブ油を入れ、鶏のもも肉を炒める。
鶏肉に火が通ったところで、キャベツを入れ、塩を少々加えて炒める。
- ④キャベツがしんなりしてきたら、フライパンにスパゲティの茹で汁をおたま1杯分を加え、パスタを入れる。
- ⑤リンゴの皮とバター、塩3gを入れ、よくあえる
- ⑥火をとめたら、最後にレモンを絞り、よくあえる。
- ⑥スパゲティをお皿に盛り、コショウをかけたら出来上がり。