

# 夏野菜 と チキン の パスタ



## ○材料（6人分）

- 鶏むね肉 1枚  
（下味 塩 ひとつまみ、コショウ 少々、水 大1、オリーブ油 大1）
- 夏野菜  
（ズッキーニ 1本、なす 1本、トマト 1個、パプリカ 1個、玉ねぎ 1個）
- ベーコン 60g
- ニンニク 適量
- オリーブ油 適量
- 水 1カップ
- トマトジュース 2カップ
- ショートパスタ（ペンネ） 250g
- 調味料（塩、コショウ、砂糖、粉チーズ 各適宜）



広げよう、エコのわ、いわみざわ



## ○作り方

- ① 鶏むね肉を1口大に切り、袋に入れ、下味の水、塩、コショウ、オリーブ油の順に入れ、揉みこむように下味をつける。
- ② 野菜を食べやすい大きさに切り、1つのボールに入れ、オリーブ油を混ぜ合わせる。
- ③ ベーコンを切り、深めのフライパンにニンニク、オリーブ油を入れ、強火で1~2分炒める。
- ④ ②の野菜を入れ、中火で5分程度炒める。
- ⑤ 水、トマトジュース、砂糖大1を入れ、蓋をして弱火で5分煮込む。
- ⑥ パスタと塩を入れ、蓋をして、さらに弱火で約10分煮込む。
- ⑦ 最後に砂糖、塩、コショウなどで味を調べ、盛り付けて出来上がり。



### エコメモ

- 旬の夏野菜は、**美味しく**て**栄養価も高い**！
- 一つの鍋（フライパン）で作るので、洗い物を減らして**節水**ができる！



広げよう、エコのわ、いわみざわ