

1人前：約1,071kcal

sweetなIMOボナーラ

●材料(2人分)

かんしょ……………150g
生クリーム……………200ml
パルメザンチーズ……………大3

鶏もも肉……………80g
玉ねぎ……………2分の1個
オリーブオイル……………大2
塩コショウ……………適宜

ブラックペッパー……………お好みで
スパゲッティ……………150g

●作り方

- ①かんしょは皮を剥いて一口大に切って耐熱容器に入れてラップをしてやわらかくなるまで5分ほどレンジで加熱します。
- ②スパゲッティを茹でます。
- ③生クリームと①パルメザンチーズを攪拌してソースをつくります。
- ④フライパンにオリーブオイルをひいて細かく刻んだ鶏もも肉とスライスした玉ねぎを炒めます。茹で上がったスパゲッティを加えて炒め、②のソースを絡め、塩コショウで調味してできあがり。

※スパゲッティをペンネに変えてもおいしいです。