

鶏むね肉のカネロニパスタ

材料 (2人分)

パスタシート	10枚	パルミジャーノチーズ	
【A】鶏ムネ肉	100g		大さじ2
【A】ルッコラ	1/2束	ケッパー	小さじ1
【A】ニンニク	1片	オリーブオイル	大さじ3
【A】生ハム	40g	塩・コショウ	適量
【A】卵黄	1個		
【A】ベシャメルソース	100g		
【B】トマト	2個		
【B】バジル	1枝		
【B】ローズマリー	1枝		



作り方

1. 鶏ムネ肉を小さくカットし、オイルをひいたフライパンで手早くいためる。
2. ルッコラを細かくカットし、大さじ1のオイル、ニンニク、塩、コショウで2分程炒める。
3. 炒めた鶏ムネ肉とルッコラに生ハム、卵黄、ベシャメルソースを加えミキサーにかける。(フィリング完成)
4. トマトをダイス状にカットし、オイル、塩、みじん切りにしたバジル、ローズマリーでマリネする。
5. 9cm角にカットしたパスタシートでフィリングを筒状に巻き、耐熱容器に並べる。
6. トマトのマリネ、パルミジャーノチーズ、ケッパーをちらし200℃のオーブンで20分焼く。