

# ◎ ペンネ チキンアラビアータソース ◎

2025年1月のレシピ④

レシピ提供：シトロン ヨーコ先

アラビアータはイタリア語で「怒りんぼ風」。

唐辛子をぴりっとさせたトマトソースのパスタです。本格的？難しそう？な印象ですが実は簡単にパパッとできてしまうのです。

## ■材料（2人分）

鶏もも肉	1/2枚
Aオリーブオイル	小さじ1
ペンネ	120g
にんにく	1かけ
唐辛子	1-2本
Bオリーブオイル	大さじ4
ホールトマト缶	200g(1/2缶分)
塩・コショウ	各適量



## ■ポイント■

### ●手軽に作れる！！

通常のトマトソースは香味野菜をみじん切りにしてじっくり炒めてからトマト缶を加えますがアラビアータはニンニクとトマト缶のみ。煮込み時間もとても短い。

その分トマトの味が大切になりますのでトマト缶はカットしていないホールものを使用しましょう。

●ペンネのようなショートパスタはロングパスタに比べて満腹感が高いです。今回1人前60gにしています。これはパスタだけでもお腹がいっぱいになる量ですので、ほかにメイン料理などがある場合は1人前30gくらいでもよいと思います。その場合ソースの量も半量となります。



1

鶏もも肉を3センチ角に切る。水分をしっかりとふき取り塩・コショウをふる。

パセリはみじん切りにする。ニンニクはつぶす。トマト缶はザルで漉しておく。唐辛子は手で半分がちぎり種を取り除いておく。

2

フライパンにオリーブオイルを入れ強火にし鶏肉を加えて全面色が変わるまでさっと炒めて取り出す。(完全に火が通っていなくてもOK)

3

鍋に湯を沸かし少ししょっぱいくらいの塩を入れ溶けたらペンネを入れる。パッケージに記載の時間より1分長くゆでる。ザルに上げる。ゆで汁は取っておく。

4

茹でている間に①のフライパンの油をキッチンペーパーでふき取る。ニンニクとBのオリーブオイルの半量を入れて中火にかける。ニンニクがチリチリしてきたら弱火にし、唐辛子を加える。唐辛子の香りが出たらトマト缶を加え、混ぜながら塩ひとつまみを加えフライパンを大きく動かしながら2/3量になるまで煮詰める。③のペンネと鶏肉、残りのオリーブオイルを加えてペンネの穴の中にもしっかりとソースが入るようによく混ぜる。塩・コショウで味を調える。皿に盛り付けてパセリを散らす。