

ほうれん草とサーモンのクリームパスタ



🕒 30分

栄養情報（1人分）

・エネルギー	604 kcal	・たんぱく質	32.9 g
・塩分	4.4 g	・野菜摂取量	73 g

サーモンとクリームの相性が抜群！一皿でお腹も満足する一品です！

材料 (2人分)

作り方

ほうれん草 100g

玉ねぎ（小） 60g

生ざけ（切り身） 2切れ（150g）

A「瀬戸のほんじお」 少々

Aこしょう 少々

小麦粉 大さじ1

スパゲッティ 160g

B酒 大さじ1

B水 1/3カップ

Bローリエ 1枚

「味の素KKコンソメ」固形タイプ 1個

1 ほうれん草は根元に十文字の切り込みを入れ、3cm長さに切る。玉ねぎはタテ4等分に切り、さらに繊維に垂直に1cm幅に切る。

2 さけは骨を取り、1.5cm幅に切り、Aをふり、小麦粉をまぶす。

3 フライパンにオリーブオイルを熱し、（1）の玉ねぎを炒め、しんなりしたら、（2）のさけを加え炒め合わせる。

4 さけに火が通ったら、B、「コンソメ」を加え混ぜ合わせ、フタをして5分ほど煮、牛乳を加え、塩・こしょうで味を調え、ソースを作る。

5 鍋に水3リットル、塩大さじ1（分量外）を入れて沸騰させ、スパゲッティをゆでる。ゆで上がる2分前に（1）のほうれん草を加え、1分前でほうれん草とともにザルに上げ、水気をきる。

6 （4）のソースに（5）のスパゲッティ・ほうれん草を加え、ひと混ぜし、器に盛る。

牛乳

1カップ

「瀬戸のほんじお」

少々

こしょう

少々

C 水

3リットル

C 「瀬戸のほんじお」

大さじ1

「AJINOMOTO オリーブオイル」

大さじ1

＊ 「味の素KKコンソメ」 固形 1 個は、顆粒
で小さじ2杯です。

味の素株式会社©