



いかの塩辛を使った秋鮭ときのこのクリームパスタ



材料(2人分)

- 秋鮭…2切(50g×2)
- A ● 塩…少々(0.2g)
- B [● 玉ねぎ…120g 7mmぐらいのスライス
● しめじ…120g ● オリーブオイル…大さじ1
● 塩…少々(0.4g)]
- ブロッコリー…4房(60g)
- C [● にんにく すりおろし…1かけ分
● オリーブオイル…小さじ1]
- D [● ツルヤオリジナル 無添加いか塩辛…60g
アンチョビペーストの場合…チューブから絞り出して6cm分ぐらい
● 生クリーム(47%)…50g
● スパゲティー…100g×2]

作り方

- ① 鮭にAの塩をします。
- ② Bをフライパンに入れよく混ぜます。中央を空けて①の鮭をのせます(皮目を下にします)。
- ③ フライパンのふたを少しずらしてのせ、中火にかけます。4分ぐらいして鮭に焼色がついてきたらひっくり返します。全体に火が通ったら皿にあけておきます。
- ④ Cをフライパンに入れ木べらで混ぜながら中火にかけます。少し色が付き始めたらBを加え一度沸かし、③の炒めたきのこ玉ねぎを加えて火を消します。
- ⑤ スパゲティーをゆで、上がりぎわにブロッコリーも加えて一緒にゆでます。④のソースで和え、鮭と一緒に盛り付けます。

栄養量

・ エネルギー…702kcal ・ 脂 質…24.3g ・ カルシウム…65.4mg ・ 食物繊維…6.9g
 ・ たんぱく質…33.0g ・ 炭水化物…85.6g ・ 鉄 分…2.5mg ・ 食塩相当量…1.4g