

パスタ料理

菜の花とサーモンのクリームパスタ

<主な材料・2人分>

スパゲッティ	200g	
生鮭	1切れ	
菜の花	1/2束	
バター	5g	
塩、こしょう	適量	
牛乳	1 1/2カップ	}
生クリーム	1/4カップ	
塩	小 1/2	
粉チーズ	適宜	
粗びき黒こしょう	適宜	



<作り方>

- ① 菜の花は根元を切り落とし、長さを3等分に切る。熱湯で茹で冷水にとり、ざるにあげ水気を切る。
- ② 生鮭は骨と皮を包丁で取り除き、幅1.5cmに切って塩こしょうを全体にふる。フライパンに油を熱し、鮭を入れて、焼き色がついたら裏返し、蓋をして蒸し焼きにする。中まで火が通ったら取り出す。
- ③ フライパンにバターを入れて溶けたら、Aを少しづつ入れ、中火にかける。①、②を加えひと煮立ちし、塩こしょうで味をととのえる。
- ④ たっぷりの湯を沸かし、塩（分量外）を入れ、パスタを袋の表示よりも少し短めに茹で、ざるにあけ、水気を切る。③に入れ、混ぜる。
- ⑤ 器に盛り付け、粉チーズと粗びき黒こしょうをふる。

エネルギー 741.5 kcal 蛋白質 32.8 g 塩分 2.4g