

■サケとイクラのクリームパスタ

材料（4人分）

お好みのパスタ	320g
生サケ	240g
タマネギ	2分の1
小麦粉	適量
オリーブオイル	大さじ2
生クリーム	300cc
塩・こしょう	少々
パセリ	適量
イクラ	適量



■作り方

- ①湯を沸かし、ソースの出来上がりに合わせ、塩（分量外、水3リットルに対し大さじ2程度）を入れ、表示より1分短くゆでる。
- ②サケは一口大に切り、塩・こしょうし、小麦粉を薄く付ける。タマネギはみじん切りにする。
- ③フライパンにオリーブオイル大さじ1を入れ熱し、サケを両面焼き、皿に取り出す。同じ鍋にオリーブオイル大さじ1を足し、タマネギを入れ炒める。火が通ったら、サケを戻し、生クリーム、パスタのゆで汁お玉2杯を加え、弱火でとろみが付くまでに煮詰める。パスタを加え、塩・こしょうで味を調える。
- ④を器に盛り、イクラとみじん切りしたパセリを盛り付ける。

【エネルギー760kcal、たんぱく質28.3g、塩分2.5g】

（伊勢原協同病院 管理栄養士 杵淵香純）