

☆秋鮭ときのこの豆乳味噌パスタ

【コレステロール予防】

鮭には血液をサラサラにする「EPA（エイコサペンタ塩酸）」や「DHA（ドコサヘキサエン酸）」が豊富に含まれており、動脈硬化を防ぐ作用があると言われています。

<主な材料・2人分>

スパゲッティ 200g

生秋鮭 2切

塩こしょう 適量

薄力粉 大さじ2

オリーブオイル 大さじ1

しめじ・えのき・まいたけ 各100g

しいたけ 2個

にんにく 1片

無調整豆乳 200ml

味噌 大さじ1

あさつき 1本

あらびき黒胡椒・粉チーズ 適量



<作り方>

- ① えのきは1/3等分、しいたけは薄切りにする。まいたけとしめじは石づきを除きほぐしておく。
- ② スパゲティは塩(分量外)を入れた湯で袋の表示通り茹でる。
- ③ 鮭は4等分に切り、両面に塩こしょうをふり、薄力粉をまぶす。
- ④ フライパンにオリーブオイルとみじん切りにしたにんにくを入れて熱し、鮭を焼く。鮭の両面に焼き色がついたら取り出しておく。
- ⑤ 同じフライパンにきのこを入れてしんなりとするまで炒める。鮭を戻し入れ、豆乳を加える。ふつふつとしてきたら、味噌と塩こしょうで味をととのえる。
- ⑥ ②の Pasta の湯を切って加え、ソースと絡める。
- ⑦ 皿に盛りつけ、刻んだあさつきと黒胡椒、粉チーズをトッピングして完成。

エネルギー 713kcal 蛋白質 41.5g 塩分 2.4g