

鮭ときのこのクリームパスタ



食物繊維量18g以上のメニュー

カロリー	717	kcal
たんぱく質	39.9	g
脂質	34.9	g
炭水化物	69.7	g
食塩相当量	6.2	g

食物繊維	20.3	g
糖質	49.4	g

【材料】

材料	分量	正味重量(g)
鮭	1切れ	80
ほうれん草		100
たまねぎ		50
エリンギ	1本	50
にんにく	1片	6
生クリーム	1/4カップ	50
バター	小さじ2	8
小麦粉	小さじ2	6
塩	小さじ2/3	3
こしょう	少々	0.2

【作り方】

- ①麺を5分ゆでる。麺のゆで上がり1分前に、適当な長さに切ったほうれん草を加えて一緒にゆでておく
- ②鮭は一口大に切り、塩ひとつまみとこしょう、小麦粉をまぶす
- ③たまねぎはうす切り、エリンギは短冊切り、にんにくはみじん切りにする
- ④フライパンにバターを熱しにんにくを炒め、香りが出てきたら、鮭とたまねぎを炒める
- ⑤鮭の表面が焼けたら、エリンギと麺、ほうれん草、生クリームを加え、少しとろみがつくまで中弱火で火を入れ、塩、こしょうで味をととのえる