



鮭とアスパラガスのパスタ



材料(2人分)

- 生銀鮭…2切(100g) ● 塩…2g
- 玉ねぎ 小1/2…70g くし形に切る
- アスパラガス…120g
グリーン、ホワイト、太細 お好みで!
- キャベツ…60g 一口大にちぎる
- バター…20g
- にんにく スライス…1/2片分
- ガラスープ…小さじ1/2 ● 塩…1g
- ミニトマト…4個(50g)
- パスタ(スパゲッティー)…200g

★スパゲッティーを水を張ったバットに入れ吸水させて、やわらかくしておきます。(約30分以上)
こうして準備しておく、沸いた湯に戻したパスタを入れ、再沸騰したらOK。ゆで時間は30秒で済みます。



① 鮭に塩2g振っておきます。



② フライパンにバターを入れ中火にかけ、バターが溶けたら鮭、玉ねぎ、にんにく、アスパラガスを加え炒めます。野菜に塩1g振り、鮭の表が焼けたらひっくり返し、キャベツとトマトを加えガラスープを振りかけふたをします。



③ 蒸気がこもって、キャベツがしんなりしたら火を止めます。



④ 鍋に湯を沸かしスパゲッティーをゆで、③の具材と合わせ盛り付けます。



栄養量

| | | | |
|----------------|-------------|-------------|-------------|
| ・エネルギー…553kcal | ・脂 質…16.5g | ・カルシウム…59mg | ・食物繊維…8.0g |
| ・たんぱく質…25.6g | ・炭水化物…82.5g | ・鉄 分…2.3mg | ・食塩相当量…2.1g |