



# 鮭とほうれん草のクリームパスタ

商品イメージ  
次週献立は  
こちらから



## 材 料

	2人前	3~4人前
・凍トラウトサーモン	1パック(90g)	2パック(180g)
・玉ねぎ	1/2個	1個
・ほうれん草	40g	80g
・スパゲッティ	1/2袋(150g)	1袋(300g)

### 【家庭で用意】

	2人前	3~4人前	
A	・水	150ml	300ml
	・牛乳	150ml	300ml
	・コンソメ顆粒	小さじ1	小さじ1・1/2
	・バター	7.5g	15g
	・片栗粉	小さじ2・1/2	大さじ1・1/2
	・粉チーズ	大さじ1	大さじ2・1/2
	・黒こしょう	適量	適量
・オリーブオイル	適量	適量	

(栄養成分1人前(345g)あたり)(全体を2人分として計算)

☑ 528kcal ☑ 蛋 24.3g ☑ 脂 18.8g ☑ 炭 65.7g ☑ 塩 1.4g

アレルギー	小麦	乳成分	卵	そば	落花生	えび	かに	くるみ
スパゲッティ	●							

※アレルギー物質はお届け商品の特定原材料8品目(小麦、乳成分、卵、そば、落花生、えび、かに、くるみ)を表記してあります。  
 ※エネルギー・栄養成分値は、レシピ記載の分量で調理した場合の目安です(お好みで加える調味料やドレッシング類は含まれていません)。  
 ※特定原材料に準ずるもの(推奨表示)については裏面の原材料名を参考してください。

## 作り方

レンジ 500W トースター 800W

### 【下ごしらえ】

トラウトサーモンは解凍し、余分な水分をキッチンペーパーでふき取ります。玉ねぎは皮を剥き、根は取り除いておきます。鍋にたっぷりのお湯を沸かしておきます。

- ① 玉ねぎは約5mm幅の薄切りにします。
- ② トラウトサーモンに片栗粉をまぶします。フライパンにオリーブオイルを入れて中火で熱し、両面に薄く焼き色が付くまで焼いたら、パッドに移します。
- ③ 同じフライパンにオリーブオイルを入れて中火で熱し、①、ほうれん草を入れてしんなりとするまで炒めます。
- ④ ③にAを加え混ぜて、ソースを作ります。時々混ぜながら粉チーズ、②を入れて約5~8分煮詰めます。
- ⑤ 沸かしておいたたっぷりのお湯にスパゲッティを入れ、袋の表示時間通りに茹でます。茹で汁をしっかりとりまきます。
- ⑥ ④に⑤を加えてよく混ぜ、約1分煮詰めます。
- ⑦ 器に盛り、黒こしょうを振ったらできあがり。