

鮭のクリームパスタ



主食

エネルギー 774kcal
たんぱく質 15.6g
カリウム 381mg
リン 252mg
塩分 1.9g



<Point>

今回使用したパスタ“アプロテン”です。味は通常のパスタと、ほとんど変わらず、たんぱく質が少ないため、動物性のたんぱく質を、より多く摂ることができます。

材料（1人分）

たんぱく質調整パスタ
“アプロテン” …80g
生鮭 …60g
たまねぎ …50g
オリーブオイル …2g
無塩バター …10g
ブランデー …4g
小麦粉 …5g
生クリーム …50g
牛乳 …25g
にんにく …1g
塩… 1.5g
こしょう …少々
かいわれ大根 …2g
粉チーズ …2g

作り方

- * たっぷりのお湯で麺を 11 分茹でる。
(塩を加える必要はありません)
1. 生鮭は皮を取って、一口大に切る。たまねぎはスライスする。にんにくはみじん切りに。
 2. 1/3 量のバターとオリーブオイルで生鮭を焼く。両面焼き色がついたら、ブランデーを加え、アルコールを飛ばす。いったん皿に取り出す。
 3. 残りのバターでにんにく、たまねぎを炒める。火を弱め、塩・こしょう、小麦粉を加え炒め合わせる。
 4. 牛乳と生クリームを合わせ、3 に少しずつ加える。このとき、焦げやすいため、弱火にしましょう。とろみがつきます。
 5. 取り出した鮭も戻す。崩れやすいため、ゆっくりと混ぜ合わせる。
 6. 茹であがった麺を加え、よく混ぜ合わせる。
 7. 皿に盛り付け、かいわれ大根を飾り、粉チーズをふりかける。