

めんつゆ×バターで間違いない味!

鮭ときのこの和風パスタ



※写真はイメージです。

ココが
POINT!



マミーマートヘルシーコンシェルジュ
管理栄養士考案!

フライパン1つで作るので、鮭ときのこのうま味の染みた風味豊かなパスタに◎きのこは数種類合わせると、うま味が増すので2種類以上使うのがおすすめです。

材料(3~4人分)

スパゲッティ(乾麺)・・・200g	水・・・・・・・・・・・・450ml
生鮭・・・・・・・・1/4個(約300g)	めんつゆ(3倍濃縮)・・・・・・・・大さじ3
塩・・・・・・・・・・・・少々	小ねぎ・・・・・・・・・・少々
お好みのきのこ・・・200g	ブラックペッパー・・・少々
バター・・・・・・・・・・・・10g	

- 1 生鮭に塩をふり、10分ほど置いて水気をふき取る。
- 2 きのこは食べやすい大きさにする。
- 3 フライパンにバターを熱し1を焼く。
火が通ったら取り出し、2を加える。
- 4 しっかり焼き目が付くまで焼けたら、水、めんつゆ、スパゲッティ(長ければ半分に折る)を加えて蓋をして時々かき混ぜながら煮る。
- 5 茹で上がりの2分前になったら蓋を取り、3の鮭を戻し、ざっくりほぐしながら水分を飛ばすように炒め合わせる。
皿に盛り小ねぎを散らし、ブラックペッパーをふる。