



瀬戸内市 管理栄養士



鮭と小松菜の クリームパスタ



他のレシピは
こちらから



【栄養価（1人分）】

エネルギー：701kcal
たんぱく質：36.5g
脂質：23.4g
炭水化物：95.0g
食塩相当量：1.5g
カルシウム：380mg

【材料（2人分）】

スパゲッティ	200g
鮭	2切れ(150g)
小松菜	150g
玉ねぎ	50g
A	
小麦粉	大さじ2(18g)
牛乳	400ml
固形コンソメ	1個(5g)
塩	少々
こしょう	少々
バター	適量

【下準備】

- スパゲッティ・・・規定時間茹でる
- 鮭・・・一口大に切る
- 小松菜・・・3cm長さのざく切り
- 玉ねぎ・・・薄切り
- Aを混ぜておく

【作り方】

- ① フライパンにバターを熱し、鮭を入れて両面焼き、一度取り出す。
- ② ①のフライパンにバターを足し、小松菜、玉ねぎを入れて炒める。
- ③ 全体に火が通ったら、A、コンソメを加えて煮る。とろみがついたら鮭を戻し入れる。
- ④ スパゲッティを入れて混ぜ、塩・こしょうで味をととのえる。

1品で主食、主菜、副菜、カルシウムが摂れるお手軽レシピです。

