ケンミン食品
株式会社

9大アレルゲン不使用！鮭のトマトクリームパスタ

調理時間：20分　調理法：フライパン　カロリー：715kcal　塩分：4.6g

特定原材料9品目不使用メニュー♪旬の鮭を使用したクリームパスタです！
鮭とパスタソースのピンク色がきれいな一品に仕上げました♪
【管理栄養士考案レシピ】
生クリームや牛乳の代わりに豆乳を使ってクリーミーなパスタに仕上げました。
みそは白みそを使うことでまろやかに！
鮭としめじは骨の健康に欠かせないビタミンDを多く含むので、育ち盛りのお子さまにもモリモリ食べてもらいたい一品です♪

使用商品　ライスパスタ

お米100%にこだわったお米100%ならではの上品な香りともっちり食感が特徴のお米の魅力が詰まったライスパスタです。小麦・食品添加物不使用・玄米入りです。

材料　1人前

ライスパスタ：80ｇ
生鮭：1切れ（70ｇ）
塩（鮭下味用）：適量
たまねぎ：1/4個（50ｇ）
ほうれん草：40ｇ
しめじ：40ｇ
にんにく：1片（5ｇ）
塩こしょう：適量
オリーブオイル：大さじ1（12ｇ）
【A】カットトマト缶：100ｇ
【A】豆乳：100ml
【A】白みそ：大さじ1.5（27ｇ）
【A】鶏がらスープの素（粉末）：小さじ2（5ｇ）
【A】パスタのゆで汁：100cc

パセリ：お好みで

作り方

（1）
生鮭は一口大にカットし、塩をまぶしておく。
たまねぎは繊維に沿って薄切り、ほうれん草は３cm幅カット、しめじは石づきを切り落としてほぐす。
にんにくはみじん切りにする。

（2）
基本のゆで方でライスパスタを5分ゆでる。
ソース用にゆで汁100ccをとりわけておく。
ゆで上がったらザルにとり、すばやく湯切りをする。

●ライスパスタのゆで方について詳しく解説

（3）
温めたフライパンにオリーブオイル（大さじ1）を熱し、にんにくを炒める。
香りが出てきたら生鮭の皮目を下にして入れ、両面に焼き色をつける。

（4）
たまねぎ・ほうれん草・しめじを順に入れて炒める。
しんなりしてきたら塩こしょうを振る。

（5）
【A】を加える。
全体がふつふつしてきたらゆでたライスパスタを入れる。

（6）
ソースをライスパスタによく絡める。
パスタ全体にとろみがついたら、お皿に盛り、パセリをトッピングする。

Copyright (c) KENMIN FOODS co., ltd. All rights reserved.