8大アレルゲン不使用!鮭のトマトクリームパスタ



| 調理法: フライパン (人) カロリー: 715kcal 🔎 塩分: 4.6g



特定原材料8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

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

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(5 【A】パスタのゆで汁:100cc

パセリ:お好みで

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3㎝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。

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。

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。

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。

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。

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。