8大アレルゲン不使用!鮭のトマトクリームパスタ









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 を使うことでまるやかに!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。

鍋に1Lのお湯を沸かし、塩(小さじ1)を入れる。 ふつふつとした火加減でライスパスタを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

【A】を加えて、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。

ソースをライスパスタによく絡め、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。