

## 鮭のクリームパスタ



## 主食

|       |         |
|-------|---------|
| エネルギー | 774kcal |
| たんぱく質 | 15.6g   |
| カリウム  | 381mg   |
| リン    | 252mg   |
| 塩分    | 1.9g    |

## Point



今回使用したパスタ“アプロテン”です。  
味は通常のパスタと、ほとんど変わらず、  
たんぱく質が少ないため、動物性のたんぱく質を、  
より多く摂ることができます。

## 材料（1人分）

|                       |      |
|-----------------------|------|
| たんぱく質調整パスタ<br>“アプロテン” | 80g  |
| 生鮭                    | 60g  |
| たまねぎ                  | 50g  |
| オリーブオイル               | 2g   |
| 無塩バター                 | 10g  |
| ブランデー                 | 4g   |
| 小麦粉                   | 5g   |
| 生クリーム                 | 50g  |
| 牛乳                    | 25g  |
| にんにく                  | 1g   |
| 塩                     | 1.5g |
| こしょう                  | 少々   |
| かいわれ大根                | 2g   |
| 粉チーズ                  | 2g   |

## 作り方

- \* たっぷりのお湯で麺を11分茹でる。  
(塩を加える必要はありません)
1. 生鮭は皮を取って、一口大に切る。  
たまねぎはスライスする。  
にんにくはみじん切りに。
  2. 1/3量のバターとオリーブオイルで  
生鮭を焼く。両面焼き色がついたら、  
ブランデーを加え、アルコールを飛ばす。  
いったん皿に取りだす。
  3. 残りのバターでにんにく、たまねぎを  
炒める。火を弱め、塩・こしょう、  
小麦粉を加え炒め合わせる。
  4. 牛乳と生クリームを合わせ、3に少しずつ  
加える。このとき、焦げやすいため、  
弱火にしましょう。とろみがつきます。
  5. 取り出した鮭も戻す。崩れやすいため、  
ゆっくりと混ぜ合わせる。
  6. 茹であがった麺を加え、よく混ぜ合わせる。
  7. 皿に盛り付け、かいわれ大根を飾り、  
粉チーズをふりかける。