

鮭のうまみとミルクのコクがマッチ

鮭とキノコのミルクパスタ

材料／4人分

- スパゲティ…320g
- 生鮭(切り身)…3切れ
- タマネギ…小1個
- 生シイタケ…4枚
- シメジ…1パック
- 万能ネギ…4本
- バター…30g
- 小麦粉…大さじ2
- 牛乳…600ml
- A
 - 固形スープ…1個
 - 塩・コショウ…各少々

作り方

- ①生鮭はグリルで色よく焼き、一口大に切る。
- ②タマネギと生シイタケはそれぞれ薄切りにし、シメジは小房に分ける。
- ③万能ネギは3cm長さの斜め切りにする。
- ④スパゲティは塩を加えたたっぷりの熱湯を表示に従って固めにゆで、水気を切る。
- ⑤鍋にバターを熱して②を炒め、小麦粉を加えて軽く炒め合わせ、Aを加えてひと煮立ちさせ、火を弱めて10分ほど煮る。
- ⑥⑤に①、③、④を加えてひと混ぜする。
- ⑦器に⑥を盛る。

1人分のエネルギー／591kcal

