

# 秋鮭の和風パスタ



エネルギー
479kcal
たんぱく質
23.1g
カリウム
531mg
リン
273mg
食塩相当量
1.7g

## ポイント

- ・ 鮭はリン、カリウムが多い食材です。量を守りましょう
- ・ 茹でたスパゲティを具材と合わせてから、調味することにより減塩でも麺に味が絡みます。

## 材料(1人分)

スパゲティ (乾) … 80g  
 [ 鮭 … 50g  
   小麦粉 … 1.5g (小1/2)  
 根深ねぎ … 35g  
 ぶなしめじ … 20g  
 バター (ソテー用)  
   … 5g (小1強)  
 白ワイン … 15g (大1)  
 [ バター (調味用)  
   … 5g (小1強)  
   濃口しょうゆ … 6g  
   食塩 … 0.5g (ミスポ 1/2)  
   ブラックペッパー … 少々  
 大葉 … 1g (大1枚)  
 きざみのり … 少々

1. 分量の鮭を3等分して水気をふき取り、焼く直前に小麦粉をまぶす。
2. 根深ねぎは斜めに切って水にさらし、しめじはいしづきを取って軽く汚れをふく。大葉は繊切りにして水にさらす。
3. 鍋に湯をわかし、オリーブ油 (分量外) を少々たらして半分の長さに折ったスパゲティを茹でる。
4. フライパンをあたため、バター (ソテー用) を溶かして鮭の両面を焼く。
5. 4に焼き色がついたら、フライパンの端によけて根深ねぎとしめじを加えて炒める。
6. 5にワインを加えて蒸し焼きにし、火を通す。
7. 6に茹で上がったスパゲティを入れ、バター (調味用) としょうゆ、塩、こしょうで調味する。
8. 7を器に盛り、水気を切った大葉とのりかける。