

サーモンクリームパスタ

食材名	使用量(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩相当量(g)
生鮭	20	27	4.5	70	48	Tr
バター	10	75	0.1	3	2	0.2
玉ねぎ	40	15	0.4	60	13	0
生クリーム	50	205	2.2	38	65	0.2
白ワイン	15	11	Tr	9	2	0
食塩	0.5	0	0	1	0	0.5
白こしょう	0.01	Tr	Tr	Tr	Tr	0
でんぷん生パスタ	100	293	0.1	2	24	0.7(0)
ディル(乾燥)	0.1	-	-	-	-	-
ディル(生)	2~3枝	-	-	-	-	-
合計		626	7.3	183	154	1.6(0.9)

カッコ内の数字は加熱調理後の数値です。

【 作り方 】

鮭の皮と骨を外し身を粗くほぐしておく。玉ねぎは薄切りにする。

鍋にバターを熱し玉ねぎを炒め、生クリーム、白ワインを加え煮立ったら、生鮭を入れ火を通す。火を止めて塩、こしょうをする。

でんぷん生パスタを茹でザルにあげ、流水でもみ洗いする。(茹で時間目安：熱湯で約4分)

温めた に を加えて絡める。ディル(乾燥)を振り入れ味を調べて皿に盛り、ディル(生)を飾る。

(ソースが硬いときは湯で温める。)



《ワンポイントアドバイス》

生鮭の代わりにスモークサーモンや塩鮭でも。その場合は、食塩含有量を調べ、レシピの食塩を減らしましょう。

生のディルまたは、乾燥のディルのどちらかだけでもいれると本格的な味になります。

生クリームなどリンの多い食品を食べる時は、その日に食べる食品のリン含有量に注意し、リン摂取量が過剰にならないようにしましょう。

□JUNKOさんのレシピ20071129)

