

## g-max cooking no.9 クリームパスタ




エネルギー： 723kcal  
炭水化物： 56.7g  
たんぱく質： 30.2g  
脂質： 39.4g  
塩分： 2.8g  
一人分あたり

### [材料]2~3人分

・パスタ	200g	・バター	2個(16g)
・鮭の切り身	2切	・薄口醤油	小さじ1
・ほたて缶詰め	1缶(汁も使います)	・生クリーム	1カップ
・ほうれん草	半束	・水	1カップ
・玉ねぎ	1/2個		
・コンソメ	大さじ1		

### [作り方]

- ① ほうれん草はざく切り、玉ねぎは薄切りにする。鮭は一口大に切り、ほたて缶はほぐしておく。
- ② 火力強で温めた炊飯鍋に、バター1個を入れ玉ねぎを炒める。
- ③ 玉ねぎがしんなりしてきたら、鮭も加えて軽く炒める。
- ④ 半分に折ったパスタを加え、1カップの水とほたて缶を汁ごと入れて煮立つまで待つ。
- ⑤ ぐつぐつしてきたら、パスタがひっつかないようにほぐしながら混ぜてコンソメを加え、火力は強のままパスタの茹で時間に合わせてタイマーをセットする。
- ★ 7分茹でのパスタだったら、7分にセット。
- ★ 途中で1~2度混ぜて、パスタが固まらないようにする。
- ⑥ 水気がなくなってきたら、生クリーム、ほうれん草を加えて軽く混ぜる。
- ⑦ タイマーが切れたら残りのバター、薄口醤油を加えて混ぜ、フタをして1分ほど蒸らす。

監修：  ジーマックス株式会社 西園明日香(管理栄養士)

Memo