

シチューの素で
簡単に！

鮭とほうれん草の クリームパスタ



【材料】 (2人分)

スパゲッティ	200g
鮭の切身	2切れ
ほうれん草	1束
玉ねぎ	1/2個
牛乳	300CC
クリームシチューのルー ※目安：2皿分	2個
マーガリン	大きじ1
にんにく (チューブ入り)	適量
塩	適量
黒コショウ	適量

【下準備】

- ① ほうれん草は軽く茹でて水気を切り、5センチの長さに切る。
- ② 玉ねぎは1センチの厚さに切る。
- ③ 鮭は両面に軽く塩を振り、ひと口大に切る。
骨があれば取り除く
- ④ スパゲッティを茹でて湯を切る。※茹で方はスパゲッティの袋を参照

【作り方】

1. フライパンにマーガリン、にんにくを入れ、②の玉ねぎ、③の鮭を中火で炒める。
2. 1. の玉ねぎがしんなりしたら、牛乳を加える。
沸騰してきたら火を止め、クリームシチューのルーを入れて溶かす。
3. クリームシチューのルーが溶けたら再度火をつけ、沸騰してきたら、①のほうれん草、④のスパゲッティを入れて、混ぜ合わせる。
4. 最後に塩、黒コショウでお好みの味に調整する。



作り手のひと口メモ

- ・とろみは、強めの仕上がりです。牛乳 (水でも良い) の量を変えて好みのとろみに調節してください。
- ・マカロニ、ペンネなど、ショートパスタもおすすめです。お試しあれ♪