

豆苗と鮭のクリームスパゲッティ



材料(2 人分)

【A】

- ・ 鮭切り身(無塩又は甘塩)…2 切
- ・ オリーブオイル…大さじ 1
- ・ 小麦粉…大さじ 2
- ・ コショウ…適量



【B】

- ・ スズテック産豆苗…1 袋(100g)
- ・ オリーブオイル…大さじ 2
- ・ 固形コンソメ…1 個
- ・ 生クリーム…100ml
- ・ 牛乳…50ml
- ・ 白ワイン…大さじ 2
- ・ ニンニク…2 片
- ・ タマネギ…1/4 個

【C】

- ・ スパゲッティ…2 束
 - ・ 水…2ℓ
 - ・ 塩…小さじ 2(注)
- 注:沸騰直前に入れます



作り方

1. 【A の調理】

- ① 鮭を食べやすい大きさに切り、コショウをまぶします。皮はお好みで残してください。
- ② 鮭に小麦粉を満遍なく振り(両面に振る)、身が崩れないよう軽く混ぜます。
- ③ フライパンにオリーブオイルを入れ、弱火で温めます。
- ④ ①をフライパンに入れ、中火で両面に焦げ目が付くまで焼きます。

2. 【B の調理】

- ① ニンニクをみじん切りにします。
- ② フライパンにオリーブオイル、ニンニクを入れ、弱火で香りが出る程度に火を通します。
- ③ 中火にし、うすくスライスしたタマネギと【A】を加え、タマネギに火が通る程度に炒めます。
- ④ 生クリーム、牛乳、コンソメ、白ワインを加え、時々攪拌しながら煮込みます。
- ⑤ 火が通ったら(軽く沸いた状態)、豆苗を投入して 10 秒ほど火を通します。

3. 【仕上げ】

- ① 【C】を鍋に入れ茹でます。後に混ぜる事を考慮して、茹で時間は 1 分 30 秒ほど短くします。
- ② 茹でて湯切りしたスパゲッティを 2 で調理したフライパンに入れ、中火又は強火で 1 分ほど煮込みます。この時、ゆで汁を大さじ 2 杯入れ混ぜ合わせます。
- ③ 器に盛ります。お好みで刻んだ大葉やイクラを添えても美味しくいただけます。



面倒な作業は一切ナシ!!フライパンと包丁があれば簡単に作れます。
豆苗と鮭の栄養をたっぷりと含んでおり、野菜不足の解消にもなります!