

# 秋のクリームパスタ



## 材料 (2人分)

- ・スパゲッティー 2束 (180g)
- ・鮭フレーク 大さじ2
- ・小松菜 1/2袋 (120g)
- ・ブナシメジ 1/2袋 (60g)
- ・エリンギ 大1本 (60g)
- ・クリームパスタの素 2袋



## 作り方

1. 小松菜は、よく洗い3~4cm長さに切り水気をきっておく。
2. しめじは小房に分け、エリンギは4mm幅の短冊切りにする。
3. クリームパスタの素を開けて鍋に入れ、1と2を加えて火を通す。
4. パスタは、3ができると同時に、たっぷりのお湯で固めに茹であげる。
5. パスタを皿に盛り、3をかけて鮭フレークを振りかける。

## ひとことメモ

\*旬の鮭とキノコ類を加えた彩りの良いクリームパスタです。季節の野菜で、作ってみましょう。鮭フレークを生鮭変えて焼いてほぐして入れるとおいしくなります。シーチキンに変えてもいいですね。春は、アスパラガスなどを加えてもいいですね！

栄養価 (1人分)  
エネルギー：736kcal  
食物繊維：7.2g  
食塩相当量：3.4g

尾のやさいたち

