

# 今月のオススメレシピ

## 第55回のテーマ「茹でない！？簡単で美味しいパスタ」

まだまだ暑い日もありますが、皆さんはいかがお過ごしですか？  
 今回は旬の鮭ときのこを使い、鍋1つで作ることができる簡単パスタをご紹介します。

**1つの鍋で完成！**

### 秋鮭ときのこの和風パスタ



栄養成分(1人分)

エネルギー	560 kcal
たんぱく質	34.3 g
脂質	14.4 g
炭水化物	76.3 g
食塩相当量	2.9 g

### ★材料(1人分)

- しいたけ…50g(小2つ)
- しめじ…50g(1/2パック)
- まいたけ…50g(1/2パック)
- 生鮭…70g(切り身1つ)
- スパゲッティ(乾)…90g ★

- 大葉…2枚
- 無塩バター…10g
- かつお昆布だし…300ml
- 顆粒コンソメ…小さじ1
- 減塩しょうゆ…大さじ1/2
- 鷹の爪…少々



材料の赤字部分は**減塩のポイント**です。  
**かつおぶしと昆布**で濃くだしをとることで  
 うま味がアップ！さらに**鷹の爪の辛味**や  
**大葉の風味**で味にメリハリをつけたり、市販の  
**減塩調味料**を使うこともおすすめです。



### ★作り方

調理時間 約20分

下準備:かつおぶしと昆布でだしをとる。

水300mlに昆布3gを入れ、強火で熱し、沸騰直前で取り出す。

昆布を取り出したあとかつおぶし5gを入れ再加熱し、沸騰したら濾してかつおぶしを取り出す。

- しいたけは軸をとり、そぎ切りにする。しめじとまいたけは子房に分ける。  
大葉はせん切りにする。
- 鍋に無塩バターを入れ、うすく色が変わるまで鮭を裏表焼く。  
しいたけ、しめじ、まいたけを入れ、全体がしんなりするまで火を入れる。
- 具材のいった②の鍋に★の調味料と半分に折ったスパゲッティを入れる。
- 中火～強火でスパゲッティが好みの柔らかさになるまで混ぜながら煮る。(15分前後)  
(※スパゲッティが柔らかくなる前に水分がとんでしまったら、水を100cc程度足してください)
- 大葉と一緒に盛り付けて完成！

### ★管理栄養士のワンポイントアドバイス★

今回使った鮭には、**アスタキサンチン**という栄養成分が豊富に含まれています。

このアスタキサンチンは強い抗酸化作用を持つため、動脈硬化などの予防に役立ちます。  
 さらに、鮭の皮には「**フィッシュコラーゲン**」という良質なコラーゲンが豊富に含まれていたり、皮のすぐ下の部分には**DHA**が多いのでコレステロールや中性脂肪を減らすために一役買ってくれます。ぜひ皮も残さず食べてくださいね！

また、秋の味覚の代表格であるきのこはいくつか組み合わせることでさらに旨味がアップ！味も食感も様々なので、お好みのきのこでアレンジしてみてください！