

今月のオススメレシピ

2024. 9
第126回
担当：尾崎

第126回のテーマ「旬の鮭ときのこのレシピ」

9月になりましたが、まだまだ暑さが厳しいですね。
今回は秋を感じられる、旬の鮭ときのこを使ったレシピをご紹介します！

鮭ときのこの和風パスタ



材料(2人分)

調理時間:約20分



- 鮭：2切れ
- しめじ：100g (1パック)
- エリンギ：100g (1パック) ☆
- 大葉：4枚
- オリーブオイル：大さじ1
- 醤油：大さじ2
- 酒：大さじ2
- みりん：大さじ2
- 顆粒和風だし：小さじ1
- パスタ：200g
- 有塩バター：10g



作り方

- ①鮭は4～5等分の食べやすい大きさに切る。
- ②しめじは根本を切り落とし、ほぐす。エリンギは長さを半分に切り、繊維に沿って薄切りにする。
- ③大葉はよく洗い、細切りにする。
- ④フライパンにオリーブオイルを入れ、中火で熱し、鮭を入れ焼き目が付くまで炒める。
- ⑤しめじとエリンギを入れ、火が通ったら☆を入れる。
- ⑥フライパンや鍋に多めの水を沸騰させ、塩(分量外)を入れ、パスタを茹でる。(塩の量は水1ℓに対して、小さじ1が目安です。)
- ⑦パスタを表示されている茹で時間より1分早くザルに上げて、⑤に入れ、有塩バターを加え、よく混ぜ合わせる。
- ⑧お皿に盛り、大葉を乗せたら完成。

栄養成分(1人分)
エネルギー:680kcal
たんぱく質:36.0g
脂質:17.7g
炭水化物:88.1g
食塩相当量:3.5g

管理栄養士からのワンポイントアドバイス

鮭とエリンギにはカルシウムの吸収を助けてくれる**ビタミンD**が豊富に含まれています。ビタミンDは脂溶性ビタミンなので、油と一緒に摂ると吸収されやすくなります。そのため、油と一緒に炒め物などにして食べるのがおすすめです！

