

美味!伊達な御馳走

～材料～

生パスタ

春キャベツ

3枚

サーモン

2切れ

ニンニク(みじん切り)

1片

オリーブオイル

大さじ3

塩、ブラックペッパー

適量

パルメザン粉チーズ

大さじ2

かいわれ

■クリームソース

絹ごし豆腐

半丁

牛乳

50cc

コンソメ

小さじ1



【春キャベツとサーモンのクリームパスタ】

～作り方～

1

水を切った豆腐をスプーンの背で潰して、牛乳、コンソメを加えて混ぜる。

同時にパスタを茹でる用にお湯を沸かしておく。

2

ニンニクをみじん切りにし、キャベツはざく切りにする。サーモンは一口サイズに切る。

サーモンには塩、ブラックペッパーをふる。

3

フライパンにオリーブオイルをひき、ニンニクを入れ弱火で香りを出す。

4

ニンニクに香りが出たら、サーモンを入れて表面を焼いていく。

5

サーモンに火が通ったら①のクリームソースを加え、粉チーズも加え3分程煮詰める。

同時にパスタを3分茹でる。一緒にキャベツも茹でる。

6

ソースは塩とブラックペッパーで味を調える。茹であがったパスタとキャベツを加えて、中火でソースと絡める。

7

皿に盛って完成。

お好みで、ブラックペッパーやかいわれを添える