

ダイニングメニュー

トマトの酸味とクリーミーなソースが合う

鮭ときのこのトマトクリームペンネ



■材料〈4人分〉

生さけ(切り身)……………2切れ
 塩・こしょう……………少々
 にんにく……………1片
 たまねぎ……………1/4個
 ぶなしめじ……………1/2パック
 エリンギ……………1本
 ブロッコリー……………1/4株
 ペンネ……………280g
 トマトソース……………350g
 生クリーム……………200ml
 オリーブ油……………少々
 黒こしょう……………少々

■作り方…調理時間約20分

- ①たまねぎは粗みじん切りにする。エリンギ・ぶなしめじ・ブロッコリーは食べやすい大きさに切る。
- ②フライパンにオリーブ油を熱し、塩・こしょうした生さけを焼き、取り出す。
- ③別のフライパンにオリーブ油・みじん切りにしたにんにくを熱し、香りが出たら、①のたまねぎを加え炒める。
- ④③に①のエリンギ・ぶなしめじを加えて炒め、トマトソース・生クリームを入れる。
- ⑤塩(分量外)を入れた湯でペンネをゆで、ゆで上がりの1分半前くらいに①のブロッコリーを入れて、一緒にゆでる。
- ⑥④に⑤・②を入れて合わせ、味を調え、皿に盛り、黒こしょうをふる。
 - ・ホールトマト・ダイストマトの缶詰でつくる場合は、ケチャップなどを加え、味をしっかりとつけてください。
 - ・ソースが煮詰まりすぎた場合は、ペンネをゆでたゆで汁を少し足すようにしてください。



食事バランスガイド

1人あたり: 460 kcal

