

鮭とハウレン草のペンネアラビアータ



1人分栄養価

熱量 368kcal たんぱく質 15.5g 脂質 9.3g
炭水化物 53.7g Ca 503mg 食塩相当量 1.0g

【材料】	(1人分)	(4人分)
鮭中骨の缶詰	37.5g	1缶(150g)
ハウレン草	25g	3株(100g)
タマネギ	25g	1/2個(100g)
ニンニク	適量	1片分
赤唐辛子	適量	1~2本
オリーブ油	6g	大さじ2
カットトマト	100g	1缶(400g)
A {	砂糖	0.75g 小さじ1
	塩	小さじ1/3 小さじ1/3
	ドライオレガノ	適量 小さじ1/2
	コショウ	少々 少々
ペンネ	62.5g	250g
ディルまたは イタリアンパセリ	適量	適量
パルメザンチーズ	適量	適量

【作り方】

- ① 中骨は大きめにほぐします。ハウレン草は約5cm長さに切り、タマネギ、ニンニクはみじん切りにします。赤唐辛子は種を取ります。
 - ② 鍋にオリーブ油とニンニクと赤唐辛子を入れ、弱火で香りが出るまで炒め、タマネギを加えしんなりするまで炒めます。(唐辛子は辛みの好みで途中で取り除いても可)
カットトマト、A、鮭中骨(缶汁ごと)を加え、中火で煮ます。(約7~8分)
 - ③ 鍋にたっぷりの湯を沸かし、塩(湯の1%)を入れてペンネを表示の時間よりもやや短めに茹でます。茹であがる直前にハウレン草を加え、ザルにあげます。
 - ④ ③の水気を切り、②に加えてソースと和え、ひと煮立ちしたら器に盛りつけます。
ディルまたはイタリアンパセリを飾り、パルメザンチーズをふります。
- ★ ポイント ★ 野菜は小松菜、キャベツ、ブロッコリー等に変更してもよいです。

レシピ作成：葛飾区フリー活動栄養士会