

西京味噌漬けクリームパスタ

西京味噌漬けのさわらを、濃厚な味わいのパスタに仕上げます。

調理時間

15分

1人当り

787kcal



東信水産のHPでもご覧いただけます。

<http://www.toshin.co.jp/>



●材料 (2人分)

- ・スパゲッティ…………… 180g
- ・西京味噌漬けのさわら…………… 2切れ
(軽く味噌をぬぐった状態)
- ・さわらを漬けた味噌床…………… 小さじ1
- ・ナス…………… 1本
- ・ブロッコリー…………… 1/3本
- ・長ネギ…………… 1本
- ・生クリーム…………… 1/4カップ
- ・牛乳…………… 1/3カップ
- ・サラダ油…………… 大さじ1と1/2
- ・粉チーズ…………… 適宜
- ・塩・こしょう…………… 適宜



●作り方

- ① ブロッコリーは小さめの小房に分ける。たっぷりの熱湯に塩適宜を加え、スパゲッティを袋の表示通りに茹で始める。茹であがる2分前にブロッコリーを加え、一緒にザルにあげる。
- ② 西京味噌漬けのさわらは、ひとくち大に切る。長ネギは斜め薄切りにする。ナスは縦半分に分けてから、5mm幅に切る。
- ③ フライパンにサラダ油大さじ1をしき、長ネギとナスを炒める。しんなりしたらフライパンの脇に寄せ、空いたスペースに残りのサラダ油をひき、さわらを並べ両面を焼く。生クリーム、牛乳、さわらを漬けた味噌床を加え、軽く煮詰める。
- ④ スパゲッティとブロッコリーを加え、塩・こしょうで味をととのえる。皿に盛り、粉チーズをふる。

POINT❗️ お好みの魚の西京味噌漬けでアレンジしてみてください。



東信水産お魚かんたんレシピ

料理 渡部 和泉

お魚かんたんレシピTOPへ戻る