# 【レシピ】 スモークサーモンとエリンギの クリームパスタ

こんにちは(*’▽’*)

今日はスモークサーモンとエリンギのクリームパスタの紹介です。

うちではクリームパスタの出現率が多めです。トマト系も多いけど、クリーム系が好きなので・・・□

買い物行くのも面倒だったので、冷凍庫にあったスモークサーモンとエリンギを使ってパスタに(*’▽’*)

## スモークサーモンとエリンギのクリームパスタ



## 材料

・パスタ(乾麺)・・・160g

・エリンギ・・・1本
・スモークサーモン・・・50g
・白ワイン・・・50ml
・生クリーム・・・150cc~200cc
・粉チーズ（パルミジャーノレッジャーノ）・・・適量
・コンソメ顆粒・・・小さじ1
・バター・・・15g
・ブラックペッパー・・・適量

## クリームパスタ の作り方

①エリンギは横半分に切り、薄切りにし、2cm幅にカットする。にんにくはみじん切りにする。
②フライパンを弱火で熱し、バターを加え、溶けたら１のにんにくを加える。香りが出たらエリンギを加え、塩少々をし２分程炒める。
③２に食べやすい大きさに割いたスモークサーモンを加えさっと炒め、白ワインを加えて強火にし、水分がほぼなくなるまで煮立たせる
④弱火にし、生クリームとコンソメを加え、ときどきフライパンを揺すりながらとろみが出るまで3~4分煮つめる。
⑤パスタを茹でる。塩を加えた熱湯（塩は水の１%、例えば[illegible]水３Lの場合、塩３０g）に乾麺を入れ、表示時間１分前に引き上げる。
※パスタの乾麺を鍋に入れたら、すぐかき混ぜてね！（すぐかき混ぜることで、パスタ同士がくっつくのを防げます）
⑥麺が茹で上がったら４に入れ、ソースをからめるように混ぜ合わせる。（絡みにくいときは、ゆで汁をおたま半量程度少しずつ足す）※茹で汁に塩が含まれているので、入れすぎには注意です。
⑦塩・ブラックペッパーで味を整え、器に盛り、粉チーズとブラックペッパーを降って出来上がり。

## ポイント

[illegible]

—

エリンギでなくても、ほうれん草でももちろん合いますよ＾＾

お昼の付け合わせは、スープとチキンのスパイス煮とシーザーサラダ・・・（明らかに食べ過ぎ）

パスタがこってりなので、サラダはヘルシーにささみとアボカドを使ったヘルシーなシーザーサラダです(^0^)
（食べ過ぎてるから意味がない←）

[illegible]

[illegible]

[illegible]600W[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible](*^ω^*)

[illegible]

[illegible](*^ω^*)