

西京味噌漬けクリームパスタ

【787kcal/1人当り】

調理時間

15分



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。味噌とチーズ、発酵食品同士の相性が抜群です。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



材料

(2人分)

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株
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	……	小さじ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はじめる。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。ナスは縦半分に切ってから、5mm幅に切る。
3. フライパンにサラダ油小さじ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しき、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。



西京味噌漬けクリームパスタ

東信水産のHPでもご覧いただけます。

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

料理 渡部 和泉

