

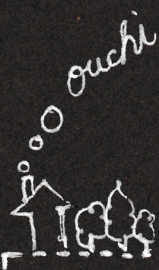
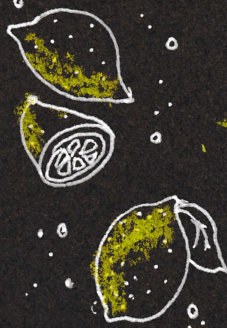


MENU

サーモン × ズッキーニ × レモン
の 組合わせでつくる
おうちごはん コーデ ♪

Recipe

サーモンヒズッキーニの
レモンクリームパスタ

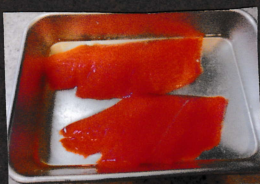


材料

(2~3人分)

- ・パスタ ... 180g
- ・生魚 ... 300g
- ・オリーブ油 ... 大さじ1
- ・バター ... 10g × 2
- ・薄力粉 ... 適量
- ・塩、こしょう ... 適量
- ・白ワイン ... 大さじ2
- ・ズッキーニ ... 1/2本(スライス)
- ・イタリアンパセリ
- ・生クリーム ... 150ml
- ・牛乳 ... 150ml
- ・レモン汁 ... 大さじ1
- ・こば茶 ... 小さじ1

Let's cooking



① 生魚を軽く塩をふり、白ワインにつけて冷蔵庫で30分程入れておく。(魚の臭みをとる)



② ①をさっと水で洗い、キッチンペーパーで余分な水分をとる



③ ②を食べやすい大きさに切り、塩、こしょうを薄力粉を全体にうすまぶす

(パスタの湯を準備しておく。)



④ フライパンにオリーブ油、バターを入れ皮目から焼いていく。焼き色がついたら反対側にかえしたら火が通る前に一度取り出す。(パスタを湯に入れる)



⑤ ④のフライパンにズッキーニを入れ、全体に油がまわったら生クリームを加えてぐくぐくしたら牛乳を加えてトロミが少しいてきたら、ゆでたパスタを入れる。



⑥ バターの残り半分と④のサーモンを加えて全体を合わせ、パセリを加えて混ぜる。皿に盛り、イタリアンパセリをのせ完成。



One point!
生クリームを入れたら、必ず火を弱くして煮えたら、パスタのゆで時間は表示より1分半程早く出す