

さけとしめじの和風パスタ

2021年度作成
加賀支部



栄養価（1人分）

エネルギー 482 kcal

たんぱく質 28.8 g

塩分 1.8 g

材料（2人分）

- ・さけ水煮缶（大） 180 g
- ・しめじ 1パック
- ・スパゲッティ 160 g
- ・しょうゆ 小さじ2
- ・バター 20 g
- ・青じそ 適宜

作り方

- ① しめじは小房に分ける。
- ② スパゲッティは塩を適量を加えたお湯で表示時間通りに茹でる。茹であがる30秒前に①を入れ一緒にザルにあげる。
- ③ ボウルに②、さけ缶（汁ごと）を入れ、しょうゆを加え、さけの身を軽くほぐしながら混ぜる。
- ④ 器に盛り、青じそ、バターをのせる。

コツ・ポイント



公益社団法人石川県栄養士会 いしかわ栄養ケア・ステーション
〒921-8105 金沢市平和町1丁目3番1号 石川県平和町庁舎3階
TEL : 076-259-5061 <http://www.ishikawa-eiyoushi.com>