



調理してそのまま器としてテーブルに便利なワンパンパスタ。

## サーモンのクリームパスタ

材料	22cm 皿 (1~2 人分)	26cm 皿 (2~3 人分)
生サーモン	50g	80g
ニンニク	1/4片	1/2片
玉ねぎ	20g	30g
パスタ (1.6 mm)	60g	100g
アスパラ	1本	1本
オリーブ油	小さじ1/2	小さじ1
A 牛乳	100ml	150ml
水	150ml	200ml
コンソメ (顆粒)	小さじ1/3	小さじ1/2
塩・こしょう	適量	適量

### 作り方

- 1 サーモンは4~5等に切って塩をする。ニンニクは薄切りにして芯を取り除く。玉ねぎは縦に薄切りにする。アスパラは根元の固い部分を切り落としてガクを取り除き、斜めに切る。
- 2 本体にオリーブ油とニンニクを入れて弱火で熱し、次に玉ねぎを加えて炒め、透き通ったらサーモンを加え、表面を焼く。
- 3 2に混ぜ合わせたAを加えて、少し火を強めて煮立ってきたらパスタを半分に折って煮汁にパスタ全体が浸かるように入れる。煮立で過ぎないように火加減を調節し、時々混ぜながら、パスタの袋に表記されている茹で時間より1分短く加熱する。
- 4 アスパラを加えて混ぜながら煮詰め、塩・こしょうで味を調える。