



2020年12月

きのここと鮭のパペロンチーノ（材料: 2人前）【CAND キッチン No.21】



～材料～

塩鮭	: 140 g
マイタケ	: 20 g
シイタケ	: 40 g
おかひじき	: 20 g
にんにく	: 20 g
唐辛子	: 6 本
オリーブオイル	: 大さじ 4
塩	: 少々
スパゲッティ	: 200 g

～栄養成分～（1人前あたり）

エネルギー	: 726 kcal
たんぱく質	: 29.5 g
脂質	: 30.0 g
炭水化物	: 79.1 g
食塩相当量	: 1.3 g

～手順～

1. 塩鮭は、電子レンジで少し加熱し、皮と骨を取り除き、ほぐしておく。
2. マイタケは食べやすい大きさに割り、シイタケは石づきを取り除き、3mm 間隔でスライスする。
3. おかひじきは、食べやすい大きさに、カットしておき、にんにくはみじん切りにしておく。
4. フライパンにオリーブオイルを引き、にんにく、唐辛子を入れて、弱火で香りが立つまで加熱する。
5. 4 にほぐした塩鮭、マイタケ、シイタケを加え、火が通るまで炒める。
6. 沸騰した塩水（塩分濃度 1.5%程度）にパスタを入れ、記載の茹で時間に従って、ゆでる。
7. 6 に大さじ 2 程度の茹で汁を加え、ソースを乳化させる。
8. ゆで上がったパスタとおかひじきを 7 に加え、ソースに絡め、軽く炒め合わせる。
9. 最後に、盛りつけて完成!!