

トレハロースは自然界に存在する糖です。  
 今回のレシピでは、パスタのもちもち感をキープしてくれたり、さけの臭みを抑えてくれたりしています。鮭や野菜から旨味が出ているので塩を加えなくても十分な味付けになります。  
 日曜日のお昼はめんどくさいものですね。なるべく簡単に手軽で洗い物も少ない、、、でも一品で栄養コンプリートできるおすすめのレシピです！！



## トレハロース使用サーモンクリームパスタ

2022/7/16

材料	6	人前	調味料		
パスタ	360	g	トレハロース	大さじ	1.5
水	720	g	粉チーズ	大さじ	3
塩サケ(辛口)	2	枚	こしょう	少々	0
玉ねぎ	1	個	オリーブオイル	大さじ	1
キャベツ	0.25	玉			
しめじ	1	パック			
ナス	1	本			
パプリカ	1	個			
アスパラ	3	本			
生クリーム	200	cc			

## 栄養成分表

1人前あたりの  
含有量

504	Kcal エネルギー
61.7	ミリグラム コレステロール
53	グラム 炭水化物
0.8	グラム 食塩相当量

## 作り方

- ① 玉ねぎはスライス、キャベツはざく切り、しめじは小房に分ける
- ② ナスは切って水にさらす。アスパラ・パプリカは一口大。
- ③ 蓋のできる鍋に玉ねぎをいれ、上にパスタを半分折りながらなるべくバラバラにする
- ④ 野菜をのせ、塩サケをならべる
- ⑤ トレハロースを分量の水に溶かして加える
- ⑥ 蓋をして強火にかけて蒸気が上がってきたからパスタの表示の湯で時間で中火で加熱する
- ⑦ 蓋をあけてサケを取り出してから全体をまぜる
- ⑧ 取り出したサケは骨と皮を取り除いてほぐし、鍋にもどす
- ⑨ 生クリームと粉チーズを加えてまぜ、火を止めてアスパラをいれる