



IH
カンテンレシピ
Taste of SEASON

秋の食材をふんだんに使ったパスタで作るパエリアは、
見た目も豪華でフライパン一つで出来上がります。

秋鮭ときのこのパスタパエリア

必要時間



25分



栄養成分表（1人分）

エネルギー	脂 質	食物繊維	たんばく質	炭水化物	食塩相当量
558 kcal	21.5g	5.9g	32.1g	52.4g	3.2g

作り方を動画で
check



材料（2人分）

パスタ(フィジリ) …………… 120g
秋鮭(切り身) …………… 2切れ
塩、こしょう …………… 各少々
きのこ …………… 100g
※マッシュルーム、しめじ、舞茸、
椎茸など
玉葱 …………… 1/2個
にんにくのみじん切り …… 小さじ1
ミニトマト …………… 6個
ブラックオリーブ …………… 4個
オリーブオイル …………… 大さじ2
チキンブイヨン …………… 350ml
サフラン …………… 0.2g
白ワイン …………… 大さじ2
塩、こしょう …………… 各少々
シュレッドチーズ …………… 30g

パセリのみじん切り …お好みで
レモンのくし型切り …… 2切れ
※パスタはスパゲティーを折っても
良いでしょう。

※サフランの代わりにカレー粉で
代用してもいいでしょう。

作り方

- ① 秋鮭は一口大に切って、塩、こしょうしておきます。
- ② にんにく、玉ねぎはみじん切りにして、ミニトマトはヘタを取って、ブラックオリーブは輪切りにします。
- ③ マッシュルームや椎茸は四つ割り、しめじや舞茸は小房に裂いておきます。
- ④ フライパンにオリーブオイルを入れ、①を加えて、表面を焼いて取り出します。 **IH POINT 01**
- ⑤ ④のフライパンでにんにくのみじん切りを入れて加熱。にんにくが色付き始めたら、玉葱、③を加えてしっかり炒めます。
- ⑥ 白ワイン、サフラン、スープを入れ、煮立てば⑤とパスタを広げるように加え、塩、こしょうしてフライパンの蓋をして4～5分煮ます。 **IH POINT 02**
※加熱時間は使ったパスタの袋の表示を参考にしてください。
- ⑦ 蓋を開けて④とトマト、ブラックオリーブ、シュレッドチーズをのせて再び蓋をして2分加熱します。フライパンの蓋を取り、水分を飛ばしてパセリのみじん切りをかけ、レモンを添え振ります。



IH POINT 01



秋鮭の表面を焼くと魚臭さが取れて風味が良くなります。IHは底面均一加熱なので、フライパン底に広げるようにして焼きましょう。

IH POINT 02



IHのタイマー機能を使えば、加熱すぎること、消し忘れることもありません。パスタの食感も残って美味しく仕上がります。