＜ディルとサーモンのクリームパスタ＞

秋から冬にかけては鮭の美味しい季節です。シーフードと相性の良いディルと合わせて、あっという間に作れるパスタです。

（１人分のパスタ）

食品名	可食量	エネルギー（kcal）	タンパク質(g)	脂質(g)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩(g)
生鮭	50	67	11.2	2.1	175	120	0.1
バター	10	75	0.1	8.1	3	2	0.2
玉葱	40	15	0.4	Tr	60	13	0
生クリーム	50	205	2.2	21.1	38	65	0.2
白ワイン	15	11	Tr	Tr	9	2	0
ケイパー	少々	－	－	－	－	－	－
食塩	1.0	0	0	0	1	0	1.0
白コショウ	少々	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr	0
パスタ	100	378	13.0	2.2	200	130	0.0
ディル（乾）	少々	－	－	－	－	－	－
ディル（生）	２～３枝	－	－	－	－	－	－
合計		751	26.9	33.5	486	332	1.5

（作り方）

① 生鮭の皮と骨を外し身を粗くほぐしておく。玉葱は薄切りにする。

②鍋にバターを熱し玉葱を炒め、生クリーム、白ワインを加え煮立ったら、生鮭を入れ火を通し、ケイパーを加える。火を止めて塩、コショウをする。

③別の鍋にたっぷりのお湯を沸かし、塩少々を加えパスタを茹で、②に茹であげパスタを入れてからめ、ディル(乾)を振り入れ味を整える。（ソースが硬いときはパスタの茹で汁で緩める。）皿に盛り付け、ディル（生）を飾る。

＊生鮭の変わりにスモークサーモンでも。塩鮭にする場合は、食塩量を減らしましょう。

＊フレッシュ（生）のディルまたは、乾燥のディルのどちらかだけでも。

＊ケイパーはあれば、入れましょう。省略しても大丈夫です。

低たんぱく‘でんぷん生パスタ’で、食べましょう！

（１人分のパスタ）

食品名	可食量	エネルギー（kcal）	タンパク質(g)	脂質(g)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩(g)
生鮭	20	27	4.5	0.8	70	48	Tr
バター	10	75	0.1	8.1	3	2	0.2
玉葱	40	15	0.4	Tr	60	13	0
生クリーム	50	205	2.2	21.1	38	65	0.2
白ワイン	15	11	Tr	Tr	9	2	0
食塩	0.5	0	0	0	1	0	0.5
白コショウ	少々	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr	0
でんぷん生パスタ	100	293	0.1	0.9	2	2	0.7(0)
ディル（乾）	少々	－	－	－	－	－	－
ディル（生）	２～３枝	－	－	－	－	－	－
合計		626	7.3	30.9	183	132	1.6（0.9）

（）は茹で後

（作り方）

①生鮭の皮と骨を外し身を粗くほぐしておく。玉葱は薄切りにする。

②鍋にバターを熱し玉葱を炒め、生クリーム、白ワインを加え煮立ったら、生鮭を入れ火を通す。火を止めて塩、コショウをする。

③別の鍋にたっぷりのお湯を沸かし、でんぷん生パスタを茹でザルにあげ、流水で洗い水を切り、温めた②に入れてからめる。ディル(乾)を振り入れ味を整える。（ソースが硬いときは湯で緩める）皿に盛り付け、ディル（生）を飾る。

＊ 生鮭の量を思い切って減らしてみましょう。ここでは 20g にしました。

＊ 酢漬けのケイパーには通常、食塩も入っています。成分値が分からない場合は、入れないか、分かるもので代用しても。例えば、キュウリのピクルスに。キュウリのピクルスは成分値が記載されているものも有ります。