



第80回

ナリタヤ旬彩キッチンDAY

11月テーマ「ボジョレー解禁♪ワインによく合うイタリアン」

<スモークサーモンとアスパラガスのレモンパスタ>

材料食材（4人分）／ 生パスタ280g、スモークサーモン160g、アスパラガス8本（120g）、マッシュルーム8個（100g）、イタリアンパセリ適量

調味料／オリーブ油（炒め用）大さじ4、レモン果汁大さじ1、白ワイン（または酒）大さじ4

塩、こしょう適量、粗挽き黒こしょう適宜

<作り方>

- ① スモークサーモンは半分に切っておく。
- ② アスパラガスは3cm幅に切る。
- ③ マッシュルームは薄切りにする。
- ④ スパゲッティは袋の表示に従ってゆで始める。
- ⑤ フライパンにオリーブ油（炒め用）を入れて弱火で熱し、アスパラガスとマッシュルームを炒める。
- ⑥ 火が通ったら白ワイン、レモン果汁を加えてさっと炒める。
- ⑦ ゆであがったスパゲッティを加えて炒める。スパゲッティのゆで汁を適量（大さじ2〜）加えて炒め、塩、こしょうで味を調べてソースを絡める。
- ⑧ 皿に盛り、上からスモークサーモンを盛り付ける。
- ⑨ イタリアンパセリを散らし、お好みで粗挽き黒こしょうを散らす。



S V ・ 栄養価（1人分）

献立	S V	S V ・ 栄養価（1人分）			
		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
バケット	主食：1	145	4.7	0.7	0.8
スモークサーモンとアスパラガスのレモンパスタ	主食：1 主菜：2 副菜：1	427	19.8	15.5	1.7
ミニトマトの昆布マリネ	副菜：1	51	0.9	3.6	0.2
ミネストローネ	副菜：2	95	3.2	5.4	1.6
みかん	果物：1	49	0.7	0.1	0.0
	(計)	767	29.3	25.3	4.3

<ミニトマトの昆布マリネ>

材料食材（4人分）／ ミニトマト20個（60g）

調味料／オリーブ油大さじ1、酢小さじ1、塩昆布適量

<作り方>

- ① ミニトマトはヘタをとってきれいに洗い、水気を切る。
- ② ボールにミニトマト、オリーブ油、酢、塩昆布を入れ、和える。

<ミネストローネ>

材料食材（4人分）／たまねぎ小1/2個（75g）、にんじん1/2本（75g）、大根約2.5cm（75g）

ベーコン2枚、カットトマト缶1缶

調味料／水400ml、ブイヨン（固形）2個、塩、こしょう各適量

<作り方>

- ① たまねぎはみじん切り、にんじんと大根は約1cm角のサイコロ状に切り、ベーコンは約1cm角に切る。
- ② 鍋に①と水、カットトマト缶、ブイヨンを加え、野菜がやわらかくなるまで弱火〜中火で煮る。
- ③ 塩、こしょうで味を調べ、器に盛る。



ミニトマトの昆布マリネ

※画像はイメージです

スモークサーモンとアスパラガスの
レモンパスタ

ミネストローネ