

# かぼちゃと鮭の 豆乳クリームスパゲッティ

エネルギー：557kcal タンパク質：32g 脂質：18.1g  
炭水化物：63.8g 食物繊維：6.2g 食塩相当量：1.8g

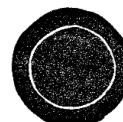
## <材料：2人分>

スパゲッティ…130g	●豆乳(無調整)…100ml
かぼちゃ…80g	●ゆで汁…100ml
生鮭…2切れ	●塩…小さじ1/4
(塩こうじ…小さじ2)	●顆粒コンソメ…小さじ1/3
えのき…1/2パック	●柚子胡椒…少々
ブロッコリー…100g	オリーブオイル…大さじ1

## <作り方>

- ①鮭は一口大に切り、塩こうじで下味をつける。  
かぼちゃは一口大に切り、少量の水を振り、ラップをかけてレンジ(600W)で2分加熱。  
ブロッコリーはレンジ(600W)で1分加熱する。  
えのきは石づきを除いて1/3の長さに切り、ほぐす。
- ②スパゲッティは表記より1分短く茹でる。
- ③フライパンにオリーブオイルをしき、鮭を焼く。焼き目がついたら、他材料を合わせ炒める。
- ④●を③に加える。
- ⑤茹でたスパゲッティを④に加え合わせる。
- ⑥味を整えて完成

温活  
美肌



TENNIS UNIVERSE  
テニスユニバース

管理栄養士 上杉 理恵

