



Recipe. 18

まるやか仕立ての

鮭のクリームペンネ

コクうまソースでやさしい味わい

調理時間 30分 | 2人分 #高たんぱく #新陳代謝活性

栄養価(1人分)

エネルギー	769kcal	脂質	30.4g
たんぱく質	32.6g	塩分	3.1g
糖質	82.7g		



材料

鮭切り身 2切れ	ペンネ 160g
塩 小さじ1/4	※鮭を焼く時に、たっぷりの熱湯2ℓに塩小さじ2を入れパッケージの表記通りに茹で始め、ゆで上がった後水気を切っておく
薄力粉 大さじ1杯	
玉ねぎ 1/4個	
※繊維にそって薄切り	
しめじ 1/2パック	
※石づきを取り、ほぐす	
小松菜 1株	
※根元を切り落とし、3cm長さに切る	
オリーブオイル (鮭焼き用)	大さじ1杯
バター (野菜炒め用)	10g
塩 少々	
こしょう 少々	
レモン 適量	
牛乳 500cc	
薄力粉 大さじ2杯	
※牛乳に薄力粉を入れ、泡立て器でよくかき混ぜ小麦粉を溶かしておく	
水 300cc	
顆粒コンソメ 小さじ2杯	

作り方

- ① 鮭はAの塩をして10分ほど冷蔵庫に置く。出てきた水気をキッチンペーパーなどで拭き取り、Aの薄力粉をまぶす。
- ② フライパンを中火にかけ、オリーブオイルをなじませ、鮭を入れる。焼き色がついたら裏返し蓋をして2分ほど加熱。火が通ったら取り出し、大き目にほぐしておく。
- ③ ②のフライパンにバターを入れ、玉ねぎ、しめじを入れ中火で炒める。玉ねぎが透き通ってきたら水、B、顆粒コンソメを加えて、ヘラなどで混ぜながらとろみがつくまで煮る。
- ④ ③に②と小松菜、茹でたペンネを加え、ひと煮立ちさせ、塩こしょうで味を調える。好みでレモン汁をかけるとさっぱりと召し上がれます。



献立を彩るプラス1品

骨活サラダ



調理時間 20分 | 2人分

栄養価(1人分)

エネルギー	191kcal	脂質	9.6g
たんぱく質	15.6g	塩分	1.4g
糖質	7g		

木綿豆腐 150g	〈ドレッシング〉
※水気を切って2cm角に切る	顆粒コンソメ 小さじ1/4杯
ささみ 1本	湯 大さじ1/2杯
※筋を取り除く	※顆粒コンソメをお湯で溶かす
酒 小さじ1杯	酢 大さじ3杯
塩 少々	みりん小さじ1杯
チーズ 20g	砂糖 小さじ1杯
※1cm角に切る	サラダ油 大さじ1/2杯
赤パプリカ 1/4個	塩 小さじ1/4杯
黄パプリカ 1/4個	こしょう 少々
※ヘタと種を取り2cm角に切る	
レタス 2枚	
※食べやすい大きさにちぎる	
マッシュルーム 2個	
※盛りつける直前に薄切りにする	

- ① ささみは耐熱容器に入れ、酒、塩をふり、ふんわりラップをしてレンジ600Wで1～2分加熱する。そのまま冷まし、1cm角に切る。
- ② お皿に材料を彩りよく盛り、混ぜ合わせたドレッシングをかける。

お気軽にご相談ください ■お問い合わせは ダスキンフランチャイズチェーン加盟店

ホームページで
安心、快適な暮らしをサポートする
アイデアや情報、商品をチェック！



株式会社 **ダスキン**

訪販グループ ヘルスレント事業部
〒564-0051 大阪府吹田市豊津町1-33
ダスキンホームページ www.duskin.jp
ヘルスレントホームページ
<https://healthrent.duskin.jp/>
ダスキンコンタクトセンター
0120-100100
(8時～20時・年中無休)

Health Rent
ヘルスレント