



## アスパラとサーモンの

## クリームパスタ

### 材料：2人分 (26cmのフライパン)

アスパラ-----	4本	粉チーズ-----	大さじ2
サーモン(さけ)-----	2切れ	パスタのゆで湯-----	250~300ml
スパゲッティ(1.9mm)-----	160~180g	オリーブ油-----	小さじ2
生クリーム-----	150ml	塩・こしょう-----	各少々

### 作り方：

1. サーモンは3cm幅に切り、アスパラは筋のある根元部分を皮むき器でむき、1cm厚さの斜め切りにする。
2. フライパンに水1.5ℓと塩小さじ2(分量外)入れて沸かし、パスタをゆでる。  
ゆで時間の3分前にザルに取り、ゆで湯は調理で使うので300ml残しておく。
3. フライパンにオリーブ油を温め、サーモンを両面焼く。
4. アスパラ、生クリーム、粉チーズ、パスタのゆで湯250mlを加えて強火にし、沸いたらパスタ加える。  
強火のまま、ソースに軽いとろみがつくまで混ぜながら3分煮る。
5. 塩、こしょうで味を調える。ソースのとろみが強い時は、残したゆで湯を適量加えて調節する。

### パスタをおいしく作るポイント

- ソースにゆで湯を使うのは、溶けてた小麦粉のでんぷんでソースを乳化しやすく(とろみ)、塩味をつけるためです。
- 残したパスタのゆで湯は、スープが煮詰まってしまった時に加えて調整します。