

ねむろレシピ



ほっけのクリームパスタ

材料（1人分）

パスタ	100g	牛乳	150cc
ほっけ	1/2尾	小麦粉	小さじ1
ほうれんそう	30g	コンソメ	小さじ1/2
しめじ	1/2株	サラダ油	適量
にんにく	小さじ1/4	塩こしょう	少々

栄養成分（1人分）

エネルギー	579kcal
たんぱく質	29.8g
脂質	12.7g
糖質	76.4g
食塩	2.3g

根室市ホームページ
でレシピを公開中！



令和5年5月号 根室市保健課健康推進担当



ほっけのクリームパスタ

作り方

- 1 ほっけをグリルで焼く。ほうれんそうは 3cm 幅に切り、しめじは石づきを取り小房に分ける。
- 2 フライパンに油を入れ、にんにくおろしとしめじを炒め、軽く火が通たらほうれんそうを加えさらに炒める。
- 3 火が通ったら小麦粉をまぶしながら入れて軽く炒め、牛乳、コンソメを加えてとろみがつくまで煮て、塩こしょうで味をととのえる。
- 4 パスタをゆで、ゆであがったら③と合わせてよく混ぜ合わせる。

ほっけはたんぱくな味ながらも脂がよくのっけていてとても美味しい魚です。また、認知機能にも効果的なDHAやEPAも豊富に含んでいます。