



CGCグループと日清フーズ・日清オイリオは お料理する人を応援します!

初級者から上級者まで。誰もが「簡単!」「おいしい!」を実現できるお料理が楽しくなるレシピを紹介。



ワンポイントアドバイス!



鮭をしょうゆにからめる!

下準備の段階で、そぎ切りにした鮭をしょうゆにからめることで鮭に味がなじみ、一層パスタの風味が引き立ちます。

具材をアレンジしてもおいしい!

●「トッピング」は…

- ・「スマートサーモン」になると、風味がプラス!
- ・「生ハム」になると、味にアクセントがつく!
- ・「粉チーズ+温泉卵」になると、カルボナーラ風味に!
- ・「クリームチーズ」になると、酸味とコクが効く!

●「野菜」は…

- ・「ちぎったサラダほうれんそう、青菜」でも色鮮やか!

MENU サーモンと野菜のスープスパ

小田真規子の

食材3つ

×

10分でおいしい
メインディッシュ

今回のテーマ

サーモンのアスタキサンチンで
新しい環境のストレスに打ち勝つ!

別ゆで不要! 牛乳でそのまま煮るだけの
簡単スープスパゲティです。

Profile



小田真規子

料理家・栄養士・フードディレクター。健康に配慮した、誰もが作りやすく、簡単でおいしいレシピの開発を得意とし、多くの支持を得ている。

【材料(2人分)】



鮭(刺身用さく)

..... 150g

そぎ切りにして、しょうゆをからめる。



キャベツ

..... 150g

1cm幅のざく切りにする。



マ・マー
早ゆで3分
スパゲティ 1.6mm
チャック付結束タイプ

..... 200g

にんにく 1/2~1片
しょうゆ 小さじ1
A ボスコ エキストラバージン
オリーブオイル 大さじ1
水 2カップ
牛乳 2カップ
塩 大さじ1/2
ボスコ エキストラバージン
オリーブオイル 大さじ1~2
粗挽き黒こしょう 適宜

今月のおすすめ Pick Up!

マ・マー 早ゆで3分スパゲティ 1.6 mm チャック付結束タイプ



独自の形状により、通常7分程度かかるゆで時間がたったの3分で調理が可能に。しかも、アルデンテ感のある食感が楽しめます。100gずつの結束タイプでチャック付。



ボスコ エキストラバージン オリーブオイル 500ml

新鮮なオリーブの実をそのまま搾っただけの風味・香り、品質にこだわったバージンオリーブオイルです。100%ナチュラルで、一番搾り。健康を維持するために大切なオレイン酸を豊富に含んでいます。

一緒に!

ノルウェー産 生アトランティック サーモン

ノルウェーから空輸でお届け。鮮度・脂ののりが抜群です。



1人分 830kcal
塩分 5.2g

※スープ全量取て算出

スパゲティは別ゆで不要!
スープを吸わせるように混ぜる。



【作り方】

1 熱したフライパンに
オリーブオイルと
にんにくを入れる。

2 1にキャベツを入れ、
1分間炒め、Aを注ぐ。

3 煮立ったら、スパゲ
ティを加え、よく混ぜ
ながら3分煮る。

器に盛り、しょうゆにからめた
鮭をのせ、黒こしょう、オリーブ
オイルをふってできあがり。