

# 鮭とブロッコリーのワンパンパスタ

フライパン一つ  
で作れます

## ●材料（2人分）

パスタ	2人分
生鮭	2切れ
塩、コショウ	少々
新玉ねぎ	1/2個
舞茸	1/2パック
ブロッコリー	80g
オリーブオイル	大さじ2
ニンニク	2片
水	600ml
牛乳	200ml
クリームチーズ	2個
バター	10g
粉チーズ	大さじ1~2

※お好みで加減してください

塩、ブラックペッパー 少々



## ●作り方

- 1 鮭は骨を取り除き、一口大に切って塩、コショウを振っておく。
- 2 新玉ねぎは2cm幅くらいのスライス、舞茸は食べやすい大きさにほぐす、ブロッコリーはやや小さめの子房に分ける。ニンニクはスライスする。
- 3 フライパンにオリーブオイルとニンニク入れて熱し、香りが出たら新玉ねぎと舞茸、空いているスペースで1の鮭も焼き、焼き色がついたら、ブロッコリーをさっと炒め火を止めていったん皿などに全部取り出す。
- 4 3のフライパンに水を入れて火をつけパスタを入れて茹でる。  
※中火くらいでくっつかないようにかき混ぜながら茹でる。
- 5 茹で上がる3分前くらいに牛乳、クリームチーズを加え、3も戻す。  
パスタと具に火が通ったらバターと粉チーズを加えて火を止める。  
塩は味をみて加減し、お好みでブラックペッパーを加える。

## 『ワンパン』レシピとは

フライパン(=パン pan)1つで、炒める・煮る・茹でるなどの全工程を完結させる調理法のこと。

英語の One Pan が語源で「ワンパン料理」「ワンパンパスタ」など SNS にたくさんアップされています。

洗い物が少ない、時短できる、味がしみやすい、アウトドアや一人暮らしの方に向くなどの理由で人気があるのもうなずけます。パスタやカレー、炊き込みご飯などアイデア次第でレパートリーが増やせそうですね！