

# 春の プラ鯛 レシピ



トキシラズは  
5～6月が旬



＜材料 2人分＞  
トキシラズ切り身 2切れ  
スパゲティ(乾) 200g  
ほうれん草 4株  
牛乳 300ml  
生クリーム 100ml  
(なければ牛乳+100ml)  
バター 10g  
小麦粉 小さじ2  
コンソメ顆粒 小さじ1  
酒か白ワイン サラダ油  
塩 コショウ

## トキシラズの クリームパスタ



作り方 (1人分 591kcal)

- ①切身は皮や骨をとり、ひと口大に切り、酒を振りかけ塩・コショウをし、10～15分おく。スパゲティは塩水で茹でておく。
- ②ほうれん草は洗い、約3cm幅に切る。
- ③熱したフライパンに軽く油をひき、水気を切ったトキシラズを全面まんべんなく焼き、いったん取り出す。
- ④フライパンの汚れを拭き、バターを入れ、ほうれん草を炒める。③を戻し入れ、身をほぐすように軽く炒める。
- ⑤④に小麦粉を振り入れ混ぜ合わせた後、牛乳・生クリームを入れる。とろみがついたら、コンソメ顆粒を加え混ぜる。
- ⑥⑤に茹でたスパゲティを加え、塩コショウで味をととのえる。

### ひとくちメモ

トキシラズは若いサケで産卵の準備ができておらず、卵や白子に栄養がとられていないため、その分、身全体に栄養が蓄えられています。身の赤い色素には、美肌効果の高いアスタキサンチンが含まれており、DHA・EPAも豊富です。

