

## Salmon and Spinach Penne

Serves 2

- 227 g boneless salmon
- 80 g penne pasta
- 21 g butter
- 1 small white onion, chopped
- 90 g spinach
- 157 g sour cream or Greek yogurt
- 25 g parmesan cheese, grated
- 1 garlic clove, minced
- 1 T of fresh parsley, chopped
- Salt and pepper to taste



1. Cook the pasta according to package instructions.
2. Meanwhile, sauté the **onion** in the **butter** for **5 minutes**.
3. Add the **salmon** and **cook for 5–7 minutes**, breaking it into flakes while cooking.
4. Add the **spinach** and cook until wilted.
5. Add the **sour cream** or **Greek yogurt**, **parmesan cheese**, **garlic**, **salt**, and **pepper**.
6. Stir well before adding the **cooked pasta** and **parsley**.
7. Mix thoroughly before serving.

## サーモンとほうれん草のペンネ

2人分

- 227g 骨なしサーモン
- 80g ペンネパスタ
- 21g バター
- 玉ねぎ小 1 個、みじん切り
- 90g ほうれん草
- 157g サワークリームまたはギリシャヨーグルト
- 25g パルメザンチーズ、すりおろし
- ニンニク 1 片、みじん切り
- フレッシュパセリ大さじ 1、みじん切り
- 塩と胡椒、適量



1. パスタをパッケージの指示に従って茹でる。
2. その間に、バターで玉ねぎを **5 分間** 炒める。
3. サーモンを加え、**5~7 分間** 調理しながらフレーク状にほぐす。
4. ほうれん草を加え、しんなりするまで調理する。
5. サワークリームまたはギリシャヨーグルト、パルメザンチーズ、ニンニク、塩、胡椒を加える。
6. よく混ぜてから、茹でたパスタとパセリを加える。
7. よく混ぜ合わせてから盛り付ける。