

Salmon and Spinach Soy Milk Cream Pasta

Ingredients (2 servings)

- Spaghetti – 200 g
- Fresh salmon fillet (skin-on) – 160 g (about 1 medium fillet)
- Spinach – 6 stalks (net 160 g)
- Shimeji mushrooms – 2/3 pack (net 80 g)
- Olive oil – 2 Tbsp + 1 tsp (for salmon sear)
- Water – 600 ml (for one-pan cooking)
- Soy milk (75% reduced carb, unsweetened) – 200 ml
- Parmesan cheese (freshly grated) – 20 g (about 2 Tbsp)
- White miso – 1 tsp (6 g)
- Fresh basil – 6–8 leaves, torn by hand
- Seasoned nori – 2 sheets, cut into thin strips
- Black pepper – to taste



Prepare the salmon

1. Pat the salmon dry with paper towels. Season lightly with black pepper.
2. Heat 1 tsp olive oil in a nonstick pan. Place salmon skin-side down and cook 3–4 minutes until skin is crisp. Flip and cook another 2–3 minutes until just opaque in the center.
3. Remove and let rest for 1 minute, then break into bite-sized chunks. Set aside.

Cook the pasta & sauce

4. Cut spinach into bite-sized pieces. Trim shimeji base and separate into small clusters.
5. Heat 2 Tbsp olive oil in a large frying pan. Sauté spinach and shimeji until softened.
6. Add water and spaghetti. Simmer gently, stirring occasionally, until pasta is al dente (per package time).
7. Lower heat. Add soy milk, parmesan, and white miso. Stir gently until sauce thickens and coats pasta (2–3 minutes). If too thick, splash in more soy milk or water.
8. Add the salmon chunks back into the pan, tossing gently to combine.

Finish & Serve

9. Turn off heat. Stir in fresh basil leaves.
10. Plate the pasta. Garnish with shredded seasoned nori and extra parmesan if desired.

Nutrition (per serving, estimated)

- Kcal: ~555 kcal
- Protein = 30 g
- Fat = 19 g
 - Sat. Fat = 4 g
- Carbs = 71 g
 - Sugars = 4 g
- Fiber = 5 g
- Sodium = ~480 mg
- Omega-3 = ~1.6 g

(Values calculated with fresh salmon, soy milk base, parmesan, and miso.)

鮭とほうれん草の豆乳クリームパスタ

材料 (2人分)

- ・ スpagetti 200g
- ・ 生鮭切り身 (皮付き) 160g (中サイズ 1切れ程度)
- ・ ほうれん草 6株 (正味 160g)
- ・ しめじ 2/3パック (正味 80g)
- ・ オリーブオイル 大さじ 2+小さじ 1 (鮭を焼く用)
- ・ 水 600ml
- ・ 調整豆乳 (糖質 75% オフタイプ・無糖) 200ml
- ・ パルメザンチーズ (すりおろし) 20g
- ・ 白みそ 小さじ 1 (6g)
- ・ バジルの葉 6~8枚 (手でちぎる)
- ・ 味付け海苔 2枚 (細切りにする)
- ・ 黒こしょう 少々



鮭の準備

1. 鮭の水分をキッチンペーパーで拭き取り、黒こしょうを軽くふる。
2. フライパンにオリーブオイル小さじ 1 を熱し、皮を下にして鮭を入れる。3~4 分焼いて皮をカリッとさせ、裏返してさらに 2~3 分、中心がほんのり不透明になるまで焼く。
3. 火からおろして 1 分休ませ、食べやすい大きさにほぐしておく。

パスタとソースを作る

4. ほうれん草はひと口大に切り、しめじは根元を切って小房に分ける。
5. 大きめのフライパンにオリーブオイル大きさじ 2 を熱し、ほうれん草としめじを炒める。
6. 水とスパゲッティを加え、時々混ぜながらパッケージの表示時間通りにゆでる。
7. 火を弱め、豆乳・パルメザンチーズ・白みそを加えて混ぜる。ソースが軽くとろみをつけ、パスタに絡むまで 2~3 分煮る。固すぎる場合は豆乳か水を少し加える。
8. ほぐした鮭を加え、全体をやさしく混ぜ合わせる。

仕上げ

9. 火を止め、仕上げにバジルを加える。
- 10.皿に盛り、味付け海苔と好みでパルメザンチーズを散らす。

栄養情報 (1人分・推定)

- ・ エネルギー: 約 555 kcal
- ・ たんぱく質 = 30 g
- ・ 脂質 = 19 g
 - 飽和脂肪酸 = 4 g
- ・ 炭水化物 = 71 g
 - 糖質 = 4 g
- ・ 食物繊維 = 5 g
- ・ ナトリウム = 約 480 mg
- ・ オメガ 3 = 約 1.6 g

(※生鮭、豆乳ベース、パルメザンチーズ、みそを使用した場合の推定値)