



北区の

とっておきレシピ



☆大葉を使った“おしゃれ”なパスタ☆

大葉の ジェノベーゼ風パスタ



レシピ作成協力者
野菜ソムリエプロ
宮本 好美氏



【材料】 作りやすい分量(およそ4人分)

大葉	7枚(2枚は飾り用)
にんにく	1かけ
プロセスチーズ	1個(約15g)
カシューナッツ(素焼き)	40g
オリーブオイル	100mL
塩麴(塩)	小さじ1
黒こしょう	少々
パスタ	240g
塩(水の1%)	40g

【作り方】

- ①フードプロセッサーにスライスしたにんにく、手で小さくちぎったチーズ、カシューナッツ、オリーブオイル、塩麴を入れて10秒ほどまわす。
- ②①に手でちぎった大葉を入れ、ペースト状になるまで20秒ほどまわす。
- ③鍋にたっぷりの水(4L)を入れ加熱し、沸騰したら塩を加え、パスタを好みの固さにゆで、ザルにあげ、水気をきる。
※ゆで汁をお玉1杯分とっておく
- ④ボウルに②と③を入れ、ゆで汁でのばしながら和える。
- ⑤④を皿に盛り、せん切りにした大葉をのせ、黒こしょうで味を調える。

(1人分)

エネルギー	490 kcal
食塩相当量	2.6 g



*アーモンドやくるみなど、ほかのナッツ類でも美味しくいただけます。
*プロセスチーズは粉チーズでも◎