

「和の玄米オイル」レシピ集

[マクロビオティック料理教室 G-veggie](#) はりまや佳子先生 オリジナルサマーレシピ

- 暑くて食欲のないときでもモリモリ食べられる、パスタのレシピをご紹介します。

小松菜と大葉のジェノベーゼ風パスタ (4人分)

材 料: 全粒ショートパスタ 250g / 小松菜 1把 / 大葉 10枚 / くるみ 40g

和の玄米オイル 大さじ4 / 木綿豆腐 半丁 / 梅酢 小さじ2

塩 小さじ1&1/2 (飾り用) 刻みのり 適量 / かいわれ大根 少々

作り方

1. 小松菜はゆでて適当な大きさに切り、大葉は茎をとり一口大に切っておく。
2. 豆腐は熱湯で1分ほどゆで、ザルにあげておく。
3. くるみはローストしておく。
4. 1・2・3 と和の玄米オイル・梅酢・塩をミキサーにいれクリーム状にしておく。
5. 小松菜を茹でたお湯に塩小さじ2(分量外)を加え、パスタを8分ゆでたらザルにあげる。
6. 5と6を合わせ皿にもったら、刻みのりとかいわれ大根で飾りつける。

😊小松菜の代わりに、春は菜の花や春菊、秋にはカボチャにしてもおいしくいただけます。

😊くるみのかわりに、松の実やカボチャの種、ひまわりの種にしてもGOODです。

