

「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

アボガドの全粒スパゲッティー(4人分)

材 料:

全粒粉スパゲッティー 360g / アボガド 2個 / レモン 1/2 個
わさび 小さじ1 / 醤油 大さじ1 / **和の玄米オイル** 大さじ1
スパゲッティーの茹で汁 お玉1杯 / 松の実 大さじ1
(スパゲッティー茹で用)水・塩 適量(水 1ℓ に対して塩 10g位の目安で)

作り方:

- 1.アボガドは半分に切り種をはずし、スプーンでくり抜きボウルにあけておく。
- 2.1にレモンの絞り汁をふりかけ、醤油・わさび・和の玄米オイルを加え良く混ぜ合わせクリーム状にしておく。
- 3.松の実は、ローストしておく。
- 4.鍋にお湯を沸かし沸騰したら塩を入れ、スパゲッティーを7~8分茹でる。
- 5.茹で上がる直前に2のボウルに茹で汁を加え、混ぜ合わせておく。
- 6.スパゲッティーをザルに上げ水分を良く切り、5に加えソースを良くからませ、皿に盛り付けてから最後に松の実で飾り付ける。

😊アボガドやトマト・ナス・キュウリ・オクラ・ジャガイモなどの熱帯原産の野菜たちは今が旬！！
暑い日を選んで上手に料理の取り入れて、いい陰性さを身体に取り入れてみてください。
クーラーを止めることができるくらい身体がクールダウンされます。

