

カボチャと大葉のジェノベーゼ風パスタ♡

ジェノベーゼと言えばバジル!?

と思われがちですが、大葉で作った和風ジェノベーゼもとても美味しいんですよ(*≧ω≦*)

「和の玄米オイル」と、♡大豆丸ごと粉末「豆汁生活」をふんだんに使った、
栄養満点のパスタです♪

■材料 (4人分)

ショートパスタ→250 グラム

カボチャ→300 グラム

大葉→10 枚

くるみ→40 グラム

◎豆汁生活→60 グラム

◎水→100~150 c c

◎和の玄米オイル→大さじ 4

◎梅酢 (又はレモン果汁) →小さじ 2

◎塩→小さじ 1 と 1/2

(飾り用) 刻み海苔、かいわれ大根→適宜



■作り方

- 1、 カボチャは茹でて適当な大きさに切り (茹で汁はとっておく)、
大葉は茎を取り一口大に切っておく。
- 2、 くるみはよくローストしておく。
- 3、 1~2と◎を全てミキサーに入れ、クリーム状にしておく。
- 4、 1でとっておいたお湯に、塩小さじ2 (分量外)を加え、パスタを指示通りの時間に茹で
ザルにあける。
- 5、 4と5を合わせ皿に盛ったら、刻み海苔とかいわれ大根で飾り付けて出来上がり♪

■メモ(コツ、ポイント)

* 大葉の代わりに、春は菜の花や春菊、
夏には小松菜にしても美味しくいただけます☆

* くるみの代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(●´ω`●)♪

* ミキサーに加えるお水の量は、お好みで加減して下さい。
ソース状からペースト状まで、お好みのパスタソースが出来上がります☆



www.riblelife.com