

キャロットソースのパスタ

材料を混ぜるだけで簡単に出来る、彩が鮮やかなパスタ☆

マクロビオティック料理教室～G-veggie～の、
はりまや佳子先生が考案して下さったメニューです。

■材料（4人分）

人参→250 g
和の玄米オイル→大さじ4
松の実→30 g
にんにく→1/2 片
醤油→少々（隠し味程度に）
塩→適量
胡椒→少々
全粒パスタ→240 g
パセリ→お好みで



■作り方

- 1、 にんじんを茹でる。
- 2、 松の実はローストする。
- 3、 茹でたにんじんと松の実・にんにく・和の玄米オイルをフードプロセッサーにかける。
- 4、 鍋に3を入れ温めながら、人参の茹で汁、又はパスタの茹で汁を入れ、お好みの硬さにし調味料を加える。
- 5、 茹で上がったパスタに和の玄米オイルをまわしかけ、4とお好みでパセリのみじん切りを絡めたら完成。

■メモ(コツ、ポイント)

*にんじんの代わりに、ブロッコリー、カリフラワー、蕪などのお野菜でも美味しく作れます♪

マクロビオティックスクール～G-veggie～

ホームページ→<http://g-veggie.com/>

ブログ→<http://blog.g-veggie.com/>