

大阪エコ農産物 と なにわ特産品 レシピ

『三つ葉の和風パスタ』



 帝塚山学院大学

食物栄養学科
健康実践栄養士課程
1回生

作 藤川 拓実

三つ葉の和風パスタ (4人分)

三つ葉 1束(50g)を葉(20g)と
茎(30g)に分けて使用します。

三つ葉のジェノバ風ソース

三つ葉	葉 20g
粉チーズ	30g
ピーナッツ	30g
オリーブオイル	90mL
塩	6g
黒胡椒	少々(0.1g)

具材

三つ葉	茎 30g
しめじ	1袋(180g)
ベーコン	2.5枚(50g)
ニンニク	半片(5g)
オリーブオイル	10mL
めんつゆ	大さじ3(45mL)
スパゲッティ	300g

- ① 三つ葉を葉と茎に分け、茎は4cm長に切る。
- ② ベーコンは1cm幅に切り、しめじは石づきを切ってほぐす。
- ③ フードプロセッサーにジェノバ風ソースの材料を入れてよく混ぜる。
- ④ フライパンにオリーブオイルとニンニクを入れ、香りが出るまで炒める。
- ⑤ ベーコン、しめじ、三つ葉の茎を入れて炒める。
- ⑥ スパゲッティを袋の表示通りに茹で、水気を切って加える。
- ⑦ めんつゆをまわし入れて火を止め、ジェノバ風ソースを入れて混ぜる。
- ⑧ 器に盛り付ける。

トッピングに粉チーズを足すと
さらにマイルドに！！