



指宿鰹節のレシピ

受験に勝つお Pass タ

材料(2人分)

パスタ……………120g
かつお(生)……………4切れ(40g)
<A>
濃口しょうゆ……………大さじ2(36g)
にんにく……………1/2片
レモン汁……………大さじ1/2(7.5g)

大葉……………10枚
くるみ(乾煎)……………15g
粉チーズ……………大さじ1・1/2(9g)
オリーブオイル……………1/4カップ(50ml)
にんにく……………1/2片
レモン汁……………小さじ1/2(2.5g)
塩こしょう……………少々
<飾り用>
オクラ……………8本
削りかつお……………1パック(3g)

作り方

①かつおを食べやすい大きさに切り<A>を混ぜ合わせたものに漬けておく。
②をすりばちですってペーストにし、大葉ジェノベーゼを作る。
③②を別の容器に移しかえて、変色を防ぐために上部にオリーブオイル(分量外)をたらし塗り広げておく。
④パスタをゆでる。ボウルに移し、大葉ジェノベーゼと漬けておいたかつお(漬け汁は入れない)を加えて和える。
⑤茹でたオクラを縦半分に切って盛り付ける。
⑥上からかつお節をかける。

[1人分の栄養量]エネルギー: 563kcal, 食塩相当量: 1.8g