

# MENU: ガーリックオイルでつくる冷製パスタ

## Recipe: 生ハムとトマトのジェノベーゼ風

ブロッコリー-リー-スのカッペリーニ



### 材料計(1皿分)



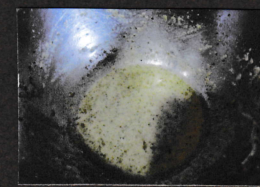
- ・生ハム ... 2~3枚
- ・トマト(ミニ) ... 4個
- ・ブロッコリー-スプラウト ... 少々

- ①
- ・ブロッコリー ... 1/3束
  - ・生バジルの葉 ... 30g
  - ・松の実 ... 20g
  - ・くるみ ... 30g
  - ・パルメザンチーズ ... 20g
  - ・ガーリックオイル ... 40cc
  - ・塩 ... 小さじ1/2
  - ・アーモンドミルク ... 大さじ3
  - ・カッペリーニ ... 90g
  - ・氷水 ... 適宜

作りやすさ量で使用するのは大さじ3。

余ったものは使いやすさ量に小さじ1冷凍庫で2week程保存可能!

ブロッコリーのゆで時間は2分~2分半。すぐに氷水にひたし蒸気とヒリ、冷えたら余分な水分をヒリ冷やす。いんぴやの冷やし方!



### 作り方

① (下準備) ・パスタ用のお湯をわかす(塩入れ)

- ・トマトを熱湯にくらせた後氷水につけ皮をとっておく
- ・松の実とくるみはオーブンでからいりしておく
- ・ブロッコリーを塩ゆでし水分をとっておく

② ①の材料をすべてフードプロセッサーに入れペースト状になるまで回す。ボールに大さじ3を入れる

③ パスタをゆです。その後氷水で冷やししめる。(お湯の量10%の塩を入れる) (左ページ参照)

④ ①のボールにアーモンドミルク。ゆでたパスタを加えあえる。塩こしょうで味を整え完成

⑤ お皿に盛り、スプラウト生ハムをのせる