

とびしま
おもてなしレシピ



8月・002

青じそジェノベーゼとミニトマトのパスタ

★バジルの代わりに青じそで作ったジェノベーゼソースは、サラダやお肉のソースにも相性抜群です。



飛島村 夏の食材

〈青じそ〉

免疫力を上げる効果のあるβ-カロテンが豊富です。ソースにすると、たくさんの量を食べやすくなるのでおすすめです。



〈ミニトマト〉

赤い色素リコピンは、活性酸素の働きを抑える強い抗酸化力があり、がんや動脈硬化の予防が期待できます。



青じそジェノベーゼとミニトマトのパスタ

●材料(2人分)

青じそ……………	30g	鶏モモ肉……………	1枚
カシューナッツ(無塩)……………	50g	ミニトマト……………	6個
にんにく……………	1片	パスタ……………	150g
オリーブ油……………	1/2カップ	塩・オリーブ油……………	適量
塩……………	小さじ1/2		
粉チーズ……………	30g		

●作り方

- ①Aの材料をフードプロセッサーに入れ、なめらかになるまで攪拌する。
- ②鶏モモ肉はひと口大に切って塩をふり、ミニトマトは半分に切る。
- ③パスタはたっぷりのお湯に塩を加えて、表示時間通りゆでる。
- ④フライパンにオリーブ油を入れ、鶏肉を焼き、③・①・ミニトマトと和える。



〔レシピ監修・食材解説〕
料理研究家・栄養士 長田 純



〔お問い合わせ〕 飛島村役場開発部経済課
〒490-1436 愛知県海部郡飛島村竹之郷三丁目1 TEL0567-97-3469