



宮崎産

ブロッコリーソース の Pasta

作り方

1. ブロッコリーは小房に分けて、
茎は、皮をむいて食べやすい大きさに切り、塩ゆでして、水切りする。
2. 1の茎とブロッコリー半量にブロッコリーの茹で汁を少量加えて、
ミキサーにかけてピューレにする。
3. フライパンにオリーブオイルと皮をむいて
包丁の背でつぶしたにんにくを加えて、弱火にかけ、
じっくりとにんにくの香りをうつす。
4. 3にアルデンテに茹でたパスタと、2のブロッコリーピューレ、
パスタの茹で汁を少量加え、残りのブロッコリーとサワークリームを加えたら、
一気におおる。このとき味を見て足りなければ、塩を加える。
5. 器に盛り、上からブラックペッパー、パルメザンチーズを振って、
オリーブオイルを垂らす。

材料 (2人分)

- ・ブロッコリー…1/2 株
- ・オリーブオイル…大さじ 2
- ・にんにく…2片
- ・塩…適量
- ・スパゲッティ…80g
- ・サワークリーム…大さじ 2
- ・ブラックペッパー…適量
- ・パルメザンチーズ…適量
- ・仕上げ用オリーブオイル…適量

ブロッコリーは、茹で過ぎても色が悪くなり、固いとピューレにしにくいので、ちょうどいい固さにゆでるのがコツ！



料理/職員 萌子 写真/酒生 明子



8月 やさい・くだもの日!

宮崎県青果物消費拡大推進協議会

8の日、何の日

