

山口県 エシカルレシピコンテスト



エシカルなPOINT

- 普段は捨ててしまう野菜の芯を使用。

Ethical
Recipe

ブロッコリークリームパスタ

【作り方】

- 1 ブロッコリーのつぼみの部分を小房に分け、芯と一緒に茹でる。
- 2 フードプロセッサーにブロッコリーの芯とすり鉢ですったアーモンドを入れ、ピューレ状にする。パスタを茹で始める。
- 3 2に豆乳生クリームを入れる。
- 4 フライパンにオリーブオイルを引き、ニンニクとスライスした玉ねぎを焦がさないように炒める。
- 5 4に1cm幅に切ったベーコンとバター、ヒラタケを加え、炒める。
- 6 5に3を入れ、コンソメと塩で味を調える。
- 7 6のソースに茹であがったパスタを入れ、まんべんなく絡める。
- 8 お皿に盛り付け、黒胡椒とパプリカパウダーをふる。
- 9 ハート型にくり抜いたパプリカとブロッコリーのつぼみの部分を飾る。

材料(1人前)

ブロッコリーの芯……………1/4本分
ブロッコリーのつぼみの部分…20g
パスタ……………100g
ヒラタケ……………25g
玉ねぎ……………1/4個
ニンニク……………少量
オリーブオイル……………小さじ1
バター……………3g
塩……………適量
ローストアーモンド……………4粒
黒こしょう……………ひとつまみ
豆乳生クリーム……………大さじ2
ベーコン……………30g
コンソメ顆粒……………小さじ1
パプリカパウダー……………適量
パプリカ……………適量

エシカル
ツナガル
山口県