

たっぷりきのこの小松菜ジェノベーゼ和え



<1人分の栄養価>
エネルギー 246 kcal

1人分の野菜 31g



塩分 0.5g

材料 【4人分】

小松菜	1/2束
くるみ	50g
にんにく	1片
「オリーブ油	大さじ4
「めんつゆ(3倍濃縮)	大さじ1
A「レモン汁	小さじ1
「粉チーズ	大さじ1
「こしょう	少々
まいたけ	1パック
しめじ	1パック
えのきたけ	1パック
オリーブ油	小さじ1
酒	大さじ1
塩	少々

作り方

- 1) 小松菜はよく洗い、水気を切ってざく切りにする。
- 2) くるみはフライパンで軽く炒っておく。
- 3) にんにくは皮を剥いて半分に切り、芯を取り除く。
- 4) まいたけ、ぶなしめじ、えのきたけは石づきを切り落としほぐしておく。
- 5) フードプロセッサーに小松菜、くるみ、にんにく、調味料Aを入れ攪拌し、ペースト状にする。
- 6) フライパンにオリーブ油を熱し、まいたけ、しめじ、えのきたけを軽く炒めて酒を加えてふたをする。しんなりしたら、蓋をとり水分をとばし、火を消す。
- 7) 6)に5)のソースを加え、和えたら塩で調味する。

Cooking Point

- お好みでカッテージチーズをかけても美味しいです。
- 小松菜ジェノベーゼソースはパスタ、リゾット、ディップ、ドレッシングと様々な料理に使えます。



対象：子どもから
ご年配の方まで