

愛知学泉大学×(株)勤労食×農務課

料理名	調理方法
サラダほうれん草の和風ジェノベーゼ	炒める・茹でる

材料（1人分）	
パスタ（乾燥）	100g
アーモンド	9粒程度（10g）
にんにく	1g
サラダほうれん草	2株（55g）
粉チーズ	100g
オリーブ油	大さじ1強
昆布茶	小さじ3/4
むきえび（Mサイズ）	5尾
食塩	ひとつまみ（0.5g）
ミニトマト	3個程度
モッツアレラチーズ	15g
みつば	1本

作り方
①アーモンドを砕き、フードプロセッサーにかける用と、盛り付け用に分けておく。
②にんにくをみじん切りにし、フードプロセッサーにかける用と、炒める用に分けておく。
③ミニトマトを4つにくし切りにする。サラダほうれん草は根元を切り落とす。
④サラダほうれん草、アーモンド、にんにく、オリーブオイル、昆布茶、粉チーズをフードプロセッサーにかける。
⑤炒める用のにんにくをオリーブオイルで炒め、香りが立ったらエビを加え塩をふる。
⑥パスタを袋の表示通りに茹でる。
⑦茹でたパスタと④を混ぜ合わせる。
⑧⑦を皿に盛り付け、エビ、ミニトマト、モッツアレラチーズを盛り付ける。
⑨三つ葉を添え、砕いたアーモンドを振りかけて完成。

栄養価（1人当たり）	
エネルギー：782kcal	炭水化物：76.8 g
タンパク質：37.3 g	食物繊維：6.9 g
脂質：32.0 g	食塩：4.0 g
カルシウム：421mg	鉄分：3.8mg



