

牡蠣と春菊ジェノベーゼパスタ

<主な材料・4人分>

スパゲティー	400g	
生牡蠣（加熱用）	12個	
唐辛子	1本	
オリーブオイル	小さじ1	
にんにく	1片	
白ワイン	大さじ2	
春菊	200g	
松の実	20g	A
オリーブオイル	大さじ4	
粉チーズ	大さじ4	
すりおろしニンニク	小さじ1/2	
塩	小さじ1/2	
粗びき黒こしょう	適量	



<作り方>

- ① 牡蠣は水でよく洗い、ぬめりや汚れを落とし、水気を切っておく。フライパンにオリーブオイル、にんにくを入れて火にかけて、弱火で炒める。香りが立ったら、牡蠣と輪切りした唐辛子を加えて中火にし、さっと炒める。白ワインをふってアルコール分をとばし、ひと煮立ちさせる。
- ② 春菊は4cm幅に切る。塩茹でし（分量外）、水気を切る。
- ③ ②とAをミキサーにかけ、混ぜ合わせる。
- ④ たっぷりの湯を沸かしパスタを袋の表示通り塩（分量外）茹でし、水気を切る。③に入れ、和える。
- ⑤ 器に盛り付ける。①の牡蠣を盛り付け、黒こしょうをふる。

エネルギー 623 kcal 蛋白質 20.9 g 塩分 3.0 g