

ドクダミパスタ

生のドクダミはにおいが強いですが、加熱することで、ドクダミの独特のにおいが薄まります。薬草感が苦手な方は、ソースにひき肉とトマトを加えたミートソースにするとおいしく食べれます。

【材料】 * * * * *

- ドクダミの葉 10g
 - オリーブオイル 50g
 - カシューナッツ 5g
 - にんにく 1欠片
- } ソース
- パスタ 1人前
 - バター 3g
 - 鶏肉 75~100g
 - 塩コショウ 少々
 - 粉チーズ(お好み) 5g



【作り方】 * * * * *

- ① ドクダミの葉をちぎり水にさらす。
- ② オリーブオイル、カシューナッツ、ニンニクをミキサーにかけて滑らかにする。①の水を切って加え、再度ミキサーにかける。
- ③ パスタを塩茹でする。茹でる際にバターを加えると、麺の絡みや吹きこぼれの防止になる。バターの風味も加わる。
- ④ 一口サイズに切った鶏肉をフライパンに入れ火を通す。一度鶏肉を取り出し、②のソースを加熱して煮立てた後、鶏肉を戻す。
- ⑤ 茹でたパスタを④に入れ、ソースと合わせる(煮汁も少し加える)。
- ⑥ 塩コショウで味を調え、皿に盛り付けて完成。お好みで粉チーズを加える。



web



facebook



instagram



飛騨で薬草のある暮らしを