

# 大葉ジェノベーゼソースパスタ



## 材料【2人分】

- ☆大葉……………20枚
- ☆にんにく……………1片
- ☆塩…………… 小さじ1
- ☆カシューナッツ…20g  
(好きなナッツ)
- ☆オリーブオイル…大さじ2
- ・しらす…40g
- ・パスタ…2人前

## 作り方

1. 大葉をよく洗い、キッチンペーパーで水切りし、茎を取る。
2. ☆をブレンダーにかけ、ソース完成!
3. 茹でたパスタにソースを和え、最後にしらすを盛り付けて出来上がり!

## 1人あたりの栄養成分量

エネルギー  
554kcal

たんぱく質  
17.8g

脂質  
19.0g

食塩相当量  
6.1g

カルシウム  
77mg