

春が待ちどおしい菜の花とカブの薬膳パスタ

菜の花もカブも五臓の脾と肝に働き春に向かう身体を整えます。

材料：(一人前)

菜の花 4房程、カブ 2個、パスタ 90g、鷹の爪 適宜、ニンニク 適宜、塩 (パスタ用)、オリーブオイル 適宜

①パスタ用にお湯を沸かします。

※ゆでるときの塩の分量の目安は、お湯2Lなら塩 20g(大さじ1と1/4ほど)です。

②菜の花は良く洗って食べやすいサイズに切り分けます。

カブはクシ切りで多いくらいがおススメです。

③フライパンにオリーブオイルを熱し、鷹の爪とニンニクを適宜入れて、香りをだします。

※焦げる前に取り除いても可

④カブに焦げ目がつく程度しっかりソテーします。

※パスタのゆで汁をフライパンに少々注ぎ、乳化させます。

⑥菜の花は、パスタがゆであがる1分程前に一緒にゆでます。

⑦ゆであがったパスタと菜の花を湯切りして、フライパンにあわせて、軽く混ぜ合わせて

器に盛り完成です!!

