

# 丸ごとブロッコリーの Pasta



ブロッコリーの芯は  
捨てずに丸ごと！

## <材料>

ブロッコリー (1/2個)  
パスタ (120g)  
オリーブオイル (大さじ2)  
ニンニク (小さじ1)  
塩 (ひとつまみ)  
パン粉(カリカリに焼いておく  
※お好みで、ハーブを混ぜてもよい。)



クタクタに



少し食感が  
残るようにつぶして

## <作り方>

- ①鍋にオリーブオイル、ニンニクを入れ香りを出す。
- ②パスタを茹でる。
- ③バラバラにほぐしたブロッコリーを①に入れ、パスタの茹で汁 180ccとダシ 90cc(※)をブロッコリーが半分浸かるぐらい入れ、蓋をしてクタクタにしていく。  
汁気が無くなったらお水を足す。  
※ブロッコリーの芯の皮は、塩を1つまみ入れ茹でてダシにする。
- ④③のブロッコリーを少し潰してパスタを絡ませ、最後にオリーブオイルを回し入れる。
- ⑤皿に盛り付け、カリカリに焼いたパン粉をまぶす。

