

# 菜の花パスタ

## < 作り方 >

1. 菜の花は熱湯でさっとゆでるか、ごく少量の水でさっと蒸し煮にし、長さを分に切る。
2. 玉ねぎはごく薄い薄切りにする。
3. 舞茸はほぐしてオリーブオイルでさっと炒め、ボウルにあげる。菜の花と玉ねぎもボウルに加え、オリーブオイル・塩・こしょうを入れて混ぜる。
4. パスタを指定の時間茹で、ざるにあげて水気を切ったらボウルに加えて全体をよく混ぜ合わせる。

## < 材料の目安 >

菜の花	1 束
玉ねぎ	1/2 個
舞茸	1 パック
パスタ	320g
オリーブオイル	適宜
塩・こしょう	適宜



## 心とカラダのワンポイントレシピ

料理は頭を使います。毎日料理をしていると、日々効率的に脳のトレーニングをしていることになります