



しかいちゃん

帝塚山大学で
管理栄養士をめざす
学生が考えた
大和野菜たっぷりレシピ

大和野菜
で
クッキング



簡単においしくできる！



Recipe 72

大和きくなの香りを生かしたジェノベーゼソースのピザです。チーズの旨味とナッツがアクセント。子どもでも食べやすく、大和きくなを味わえます。

大和きくなとしらすの ジェノベーゼピザ

今月の大和野菜は

大和きくな



大和きくなは、葉が大きくて切れ込みが深く香りが柔らかいのが特徴です。お浸しやサラダでも食べやすく、お鍋の具材でもおいしくいただけます。

材料(2人分 1枚(22~25cm))

【ジェノベーゼソース(割合)★】

大和きくな	1束(150~200g)
バジル	20~30枚(20~25g)
にんにく	1~2片(10~20g)
●アーモンド	15粒(15g)
●オリーブオイル	1/2カップ強(100g)
●粉チーズ	大さじ2弱(10g)
●塩	小さじ1/2強(3g)

【ピザ】

★ジェノベーゼソース	大さじ3強(50g)
市販のピザ生地(22~25cm)	1枚
しらす	30~50g
イカ	30g
ピザ用チーズ	50g ※お好みの量
大和きくな(仕上げ用)	適宜

作り方

【ジェノベーゼソース】

- ① 大和きくなは軸を切り落とし、適当な大きさに切る。バジルは葉をちぎる。にんにくは皮をむき、芽を取っておく。
- ② ①と●の材料をブレンダー(ミキサーでも可)にかけ、全体が混ざったら完成。

【ピザ】

- ① 市販のピザ生地にジェノベーゼソース、チーズ、しらす、イカ、チーズの順にのせて250℃のオーブンで5~8分程度焼く。
- ② 仕上げに大和きくなをのせて完成。

NOTE

- ピザの具材はお好みでお選びください。
- バジルが苦手な方は、入れなくてもおいしく仕上がります。
- アーモンドは他のナッツ類に変えてもOK。
- 余ったソースは冷凍保存可能です。

▶ JAならけんファーマーズマーケット まほろばキッチン



JR奈良駅前店

【住所】
〒630-8122
奈良市三条本町1098
【TEL】
0742-33-8318



橿原店

【住所】
〒634-0003
橿原市常盤町605-1
【TEL】
0744-23-1301
産直レストランかぐやま
0744-23-1305



 **帝塚山大学**
TEZUKAYAMA UNIVERSITY

管理栄養士をめざす、帝塚山大学
現代生活学部 食物栄養学科 佐伯
ゼミの学生が、大学での学びの成
果を生かして考案した「大和野菜」
たっぷりの旬なレシピをご紹介します。

