

# RECIPE COLLECTION of MINERALS

## 「希望の命水」レシピ集 [30]



### 簡単パスタ! ポモドーロ

トマトの水煮を煮詰めるだけの、シンプルなパスタです。仕上げのパルメザンチーズとバジルが、トマトの甘みと香りを引き立てます。

■ 調理時間：10分 ■ カロリー：500kcal (1人前)

#### 材料

(2人分)

- ・スパゲッティ : 160g
- ・トマトの水煮 (缶詰) : 約 350g
- ・パルメザンチーズ (すりおろしたもの) 25g
- ・バジルの葉 (生) : 6~7枚
- (エクストラバージンオリーブ油・塩)
- ・プチトマト : 5~6個

- ★ 希望の命水 : 約 20cc
- (10倍濃縮液) : 約 2cc



命水ちょこっと  
×10  
希釈液に  
10分つけておくと  
農薬を74%  
除去!

#### 作り方

① 2 カップの水に「希望の命水」20cc を加えた希釈液にバジルとプチトマトを 10~20 分程度つけておく。



「希望の命水」希釈液に 10~20 分程度つけておく。

② トマトの水煮は汁ごとボウルに入れ、果肉を手でつぶす (この時に堅い芯や皮は取り除く)。

③ フライパンにエクストラバージンオリーブ油大さじ 2 を入れて強めの中火にかけ、オリーブ油のよい香りがしてきたら②のトマトを加え、塩一つまみを加える。

④ たっぶりの熱湯に塩を入れ (目安として、お湯 3ℓ に塩大さじ 2 を入れる)、スパゲッティをゆで始める。



⑤ ③が煮立ったら中火にし、煮詰めていく。2/3 位に煮詰まり、トロリとしてきたら火を止める。

⑥ 火を止めた状態で、表示時間通りにゆで上げて湯をきったスパゲッティを加えてあえる。パルメザンチーズも加えて手早くあえる。ちぎったバジル 3 枚とプチトマト加えてあえる。器に盛り、残りのバジルをのせる。



←「希望の農園プランター」で育てたバジルとプチトマト↓



「希望の農園プランター」で「ミネチット 2000」と「菌体資材」を使用してスタッフが育てた安心安全なバジルとプチトマトを使用しました!



詳しくは「希望の農園プランター」「ミネチット 2000」「菌体資材」のパンフレット等をご覧ください。



株式会社 JES (ジェイ・イー・エス)

〒164-0003 東京都中野区東中野 3-8-13 MSRビル 7F

電話: 03-3364-7401 FAX: 03-3364-7407

http://j-smc.co.jp

ミネラル失調状態の現代。「希望の命水」は 36 種類以上の調和のとれた濃縮「生体ミネラル」溶液です。農薬化に対抗し、「足りないものを補い、要らないものを排出」します。