

主食

【キャベツとアンチョビーのスパゲッティ】

使用野菜量 <1人分> 90g

<材料>4人分

- ・スパゲッティ 300g
- ゆで塩 大さじ2
- ・キャベツ 400g (M 1/3個)
- ・にんにく 2かけ
- ・赤唐辛子 少々
- ・アンチョビー 30g (5枚)
- ・オリーブ油 大さじ1
- ・こしょう 少々



<作り方>

- 1 スパゲッティをゆでる。ゆであがる1～2分前に短冊切りにしたキャベツを入れてゆで、いっしょにザルにとる。
- 2 オリーブ油でみじん切りのにんにくをゆっくり炒める。
輪切りにした赤唐辛子、アンチョビーをほくしながら順に炒める。
- 3 スパゲッティ、キャベツを加えて和える。
こしょうをふって味をととのえる。

<1人分当たりの栄養価>

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分(食塩相当量)	PRしたい栄養素
361kcal	12.5g	4.2g	59.3g	0.1g	

コメント

できあがり写真

- ・キャベツがたっぷり食べられます。
- ・お湯をわかしている間に準備をすると手軽にできます。
- ・アンチョビーのかわりにベーコンにしてもおいしいです。



作成者の所属

小平市