

たっぷりキャベツのペペロンチーノ



材料（2人分）

スパゲッティ……………160g
キャベツ……………4枚(240g)
にんにく……………1片(20g)
コンソメ……………小さじ2
赤唐辛子……………1本(輪切り)
塩……………少々
こしょう……………少々
オリーブオイル……………大さじ1

春キャベツはやわらかくて甘いです
旬の物は旬を味わいましょう



（作り方）

- (1)キャベツは一口大にざく切にし、にんにくは薄切りにする。
- (2)鍋に水・スパゲッティを入れピーとホイッスルが鳴ったら
火力を1に落とし表示時間より1分短めにタイマーをかける。
1分前にキャベツを入れゆでる。
- (3)フライパンにオリーブオイル・にんにく・赤唐辛子を入れ弱火で
にんにくがカリカリになるまで炒める。
- (5)スパゲッティ・キャベツ・ゆで汁を加え塩・コショウで味を調える。

(株)マイライフ オオニワ
Tel0995-76-0028

