

食材2つだけ!

しらす

×

春キャベツ



調理時間

15分

いつものペペロンチーノを春仕様に

春キャベツとしらすのペペロンチーノ

材料 (2人分)

しらす …………… 40g

春キャベツ…………… 2枚

スパゲティ…………… 160g

にんにく…………… 1片

赤唐辛子(輪切り)…………… 少々

オリーブオイル…………… 大さじ2

塩・こしょう…………… 各適量

1 材料を切る

にんにくは薄切りにする。キャベツは大きめの一口大に切る。鍋に2リットルの湯を沸かし、塩大さじ1(分量外)を加え、スパゲティを茹でる。最後の1分のところでキャベツを加え、一緒にザルにあげる。

2 炒める

フライパンにオリーブオイル、にんにくを入れて弱火でにんにくがきつね色になるまで加熱し、取り出す。しらす、赤唐辛子を入れ、2分炒める。スパゲティとキャベツ、スパゲティの茹で汁(100ml)を加え、全体を炒め合わせる。塩、こしょうで味を整える。

3 仕上げ

2を皿に盛り付け、にんにくをのせる。



この店のチラシが見られる!

トクバイ

検索