


白菜のペペロンチーノ



材料 【2人分】

白菜	300 g
にんにく	1片
たかの爪	1本
オリーブ	5個
オリーブ油	大さじ2
白ワイン	1/4カップ
塩	小さじ1/2

 <1人分の栄養価>
エネルギー 162 kcal
1人分の野菜 152 g

 塩分 1.6 g

作り方

- 1) 白菜は芯の部分を縦に3mm幅、葉の部分を横に3mm幅の千切りにする。
- 2) にんにくはみじん切りにする。
- 3) たかの爪は種を除き、輪切りにする。オリーブも輪切りにする。
- 4) フライパンにオリーブ油とにんにく、たかの爪を入れて火にかけ、弱火で加熱する。香りが出たら、白菜の芯を入れ、強火で炒める。
- 5) 白ワインと塩を加えてさらに炒める。水分がなくなったら、白菜の葉とオリーブを加えてサッと炒める。



Cooking Point

- お子様にはたかの爪を使わずに作ってください。
- 白菜の芯を縦に切ることでシャキシャキした食感が味わえます。
- お酒のおつまみにもおすすめです。

対象：子どもから
ご年配の方まで