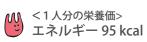




なばなとキャベツのアンチョビ炒め



材料	【2人分】
なばな…	····· 1/2束
キャベツ	······ 3 枚(120g)
アンチョ	ビ4枚
にんにく	1片
オリーブ	オイル 大さじ1





1人分の野菜量 98 g

作り方

- 1) なばなはサッと塩茹でしてから水気を絞り、5cmの長さに切る。
- 2) キャベツは食べやすい大きさに切る。
- 3) アンチョビとにんにくは、みじん切りにする。
- 4) フライパンにオリーブ油とにんにくを入れ弱火で熱し、にんにくの香りが出てきたらアンチョビを加えて炒める。
- 5) 4) になばなとキャベツを加えて炒める。



対象: 子どもから ご年配の方まで

Cooking Point

- なばなは茹でずにそのまま加えてもよいでしょう。
- ・にんにくは弱火で炒めて香りを出すのがポイントです。
- ・アンチョビの味が塩分の決め手です。食べる方に合わせて調節してくだ さい。