Recipe

ハピベジ
ぶんきょう Happy Vegetable 大作戦

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人分の栄養価＞
エネルギー 95 kcal

塩分 0.4 g

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。