



西区の

とっておきレシピ

野菜をおいしく♡

他にもレシピを公開中です!



さっとできる春のパスタ!

温かいうちに召し上がれ♪

春キャベツのパスタ



レシピ作成協力者
いけだ手づくりランチの皆さん
(池田校区地域福祉委員会)



(1人分) エネルギー 552kcal 食塩相当量 3.1g

【材料】 作りやすい分量(およそ2人分)

スパゲッティ(1.6mm)	150g
塩	適宜(水の約1%)
水	適宜
春キャベツ	3枚(約130g)
にんじん	15g
オリーブオイル	大さじ1・1/3
塩	小さじ1/3
こしょう	少々
生クリーム	1/2カップ(100ml)

【作り方】

- ①スパゲッティは、塩を入れた熱湯で既定の時間ゆでる。
- ②春キャベツは手で大きめにちぎる。
にんじんは短冊切りにする。
- ③フライパンにオリーブオイルを入れ、②をさっと炒め、
すぐ①のスパゲッティを入れる。
- ④塩、こしょうで味を調えたら、生クリームを加える。



- * キャベツを手でちぎることで、歯触りが良くおいしく食べられます。
- * キャベツを炒める時、焦げやすいので注意しましょう。
- * 塩・こしょうの代わりに、スパゲッティのゆで汁で味を調えてもOKです。