

## キャベツ入りペペロンチーノ

### <栄養量>

エネルギー 337 kcal  
たんぱく質 9.3 g  
カリウム 95 mg  
リン 89 mg  
食塩相当量 0.5 g

### <材料>

スパゲティ…70 g  
にんにく…2 g  
赤とうがらし…0.2 g (お好みで)  
オリーブ油…8 g (小2)  
塩…0.5 g  
こしょう…お好みで  
キャベツ…30 g



### <作り方>

- 1 キャベツは色紙切りにし、ゆでこぼし、水にさらす。
- 2 にんにくは横にスライスし、爪楊枝で芯を取り除く。
- 3 赤とうがらしは種を取り、輪切りにする。
- 4 スパゲティを表示よりやや固めにゆでる。
- 5 フライパンにオリーブ油、にんにく、赤とうがらしを入れて火にかけ、にんにくが薄く色づき香りがたったらゆであがったスパゲティを加え、塩、こしょうで味を調え水気を絞ったきゃべつを混ぜ合わせる。

●スパゲティのゆで湯に塩は入れません。