

IH
カンタンレシピ
Taste of SEASONカリカリに揚げたしらすと春キャベツで作るヘルシーなパスタ。
ピリッとした唐辛子とにんにくのアクセントがたまりません！揚げしらすと春キャベツの
ペペロンチーノ

必要時間

15分



栄養成分表 (1人分)

エネルギー	脂質	食物繊維	たんぱく質	炭水化物	食塩相当量
592 kcal	23.9g	7.6g	15.2g	73.2g	1.3g

作り方を動画で
check

材料 (2人分)

スパゲティ(1.4mm)..... 200g
塩..... 熱湯の1パーセントしらす干し..... 30g
春キャベツ..... 200g
にんにく..... 2片
赤唐辛子..... 2本
オリーブオイル..... 50ml
薄口しょうゆ..... 小さじ1~2
パセリのみじん切り..... 適量

作り方

- ① にんにくは輪切りにし、赤唐辛子は種を取り斜めに1/3に切ります。
- ② 春キャベツは2cm角程度に手でちぎっておきます。
- ③ 鍋にたっぷりの湯を沸かし、塩を入れてパスタを加え、パスタの表記時間に合わせてタイマーをセットして茹でます。残り時間が1分になればキャベツを加えます。 **IH POINT 01**
- ④ フライパンにオリーブオイルを入れて加熱、温かくなればしらす干しを加えてじっくり揚げるように炒め、しらす干しだけキッチンペーパーに取り油をきります。
- ⑤ ④のフライパンに①を加えて焦がさないように弱火で炒めて香りを出します。
- ⑥ ⑤にパスタの茹で汁をお玉1杯分加えて乳化させます。③を加えて絡め、薄口しょうゆで味を調整④の2/3量を加えます。 **IH POINT 02**
- ⑦ 器に盛り付けて、残りのしらす干しをのせ、パセリのみじん切りをかけます。

**IH POINT 01****IH POINT 02**

IHは高火力でたっぷりのお湯も効率よく沸かします。タイマー設定しておけば茹ですぎることなく、ソースとのタイミングも合わせやすくなります。

IHは弱火から強火へもスイッチ一つで手早く切り替え。野菜の食感を逃しません。