

キャベツのペペ ロンチーノ風炒め

【1人分】

●エネルギー 192 kcal ●塩分 3.0 g

材料(2人分)

春キャベツ (一口大)	1/4個
にんにく (スライス)	1かけ
赤とうがらし(種をとって斜め切り)	1本
オリーブ油	大さじ3
塩・こしょう	少々



作り方

- ① フライパンにオリーブ油、にんにくを入れる。
弱火でゆっくり、カリカリになるまで炒めたらにんにくを取りだし、赤とうがらしを加える。
- ② ①にキャベツを加え、強火で炒める。少ししんなりしたら、塩とこしょうをふって炒め合わせ、にんにくを戻し入れ混ぜる。

