

～優しい味わい春キャベツとシラスのスパゲッティ～



調味料

かりゅう 顆粒コンソメ 小さじ1/4
 しお 塩 適量
 こしょう 胡椒、粉チーズ 適量

材料 (一人分)

スパゲッティ 70g
 キャベツ 100g
 エノキ 1/4袋
 シラス 20g
 チリメンジャコ 20g
 ニンニク ひとつかけ
 オリーブオイル 大さじ3

作り方

- 1) キャベツは食べやすい大きさに切る。エノキは4cmの長さに切る。
ニンニクは潰しておく。
- 2) スパゲティを説明書通りにゆでる。
- 3) フライパンにオリーブオイル、ニンニクを入れ、弱火でゆっくり炒め香りを引き出す。
- 4) フライパンにチリメンを入れ、カリカリになるように炒める。
カリカリになったら全てを一度取り出す。
- 5) 同じフライパンにキャベツ、エノキを入れて炒める。
※炒め過ぎないように。

→裏へ

6) 茹^ゆであがったスパゲティ、ゆ^じで汁^じ50cc、コンソメ^{しーしー}を入れて^い合わせる^あ。

7) カリカリチリメン^いを入れてざっくりと混ぜ^ま合わせ^あ、塩^{しお}で味^{あじ}を調^とえる。残^{のこ}っているシラス^こをのせて^で出来^{でき}上がり^あ。

※^{この}お好み^こで、コショウ、粉^こチーズ^のをかけて^いいただく。