

白菜の固いとこのペペロンチーノ

栄養価の高い
白菜の固い部分を
おいしく食べきる！



<材料> 2人分

- 白菜(芯を含む)の固い部分(約 200g)
- パスタ(150g)
- (※今回はゆで時間7~8分パスタ)
- にんにくのみじん切り(大さじ1)
- 赤唐辛子輪切り(1本分)
- オリーブオイル(大さじ2)
- 塩(小さじ1/2)
- 水(400ml)
- こしょう(少々)



繊維に沿って
カット！

にんにくがきつね色に
なったら
白菜をよく炒める。



オリーブオイルを
加えているので
パスタもくっつかない！



水分がなくなったら
完成！



<作り方>

- ① 白菜を繊維に沿って7~8mm幅に切る。
- ② フライパンにオリーブオイル(大さじ1)、にんにく、赤唐辛子を入れ、弱火にかける。
- ③ にんにくがきつね色になったら、白菜を加え、よく炒める。
- ④ ③に水を加え、強火にかける。
- ⑤ 水が沸騰したら塩、パスタを入れ中弱火にして(約7~8分)水分がなくなるまで茹でる。
- ⑥ オリーブオイル(大さじ1)、塩とこしょうで味を調える。

白菜の芯(下の固い部分を千切りにしたもの)を中心としたペペロンチーノです。

パスタも同じフライパンで一緒に茹でるので、手軽に作れます。白菜の芯は栄養価もあり火を加えると甘味が出るので、多めに入れることでヘルシーで、ダイエットにも効果的です！ぜひ他の野菜でも応用してみてくださいね。