

『春キャベツ』



春先に収穫するキャベツは、葉が柔らかくみずみずしいのが特徴です。

キャベツにはビタミンC、アミノ酸、カルシウムが豊富で、葉の緑の部分にはカロテンも含まれています。

また、キャベツから発見されたことで「キャベジン」と呼ばれるビタミンUも含まれ、胃炎や潰瘍の回復に効果があります。

『春キャベツとしらすのパスタ』

柔らかな春キャベツをふんだんに使った、見た目にも春らしいパスタです。

しらすやレモンが意外なアクセントとして味を引きしめます。

春キャベツならではのパスタをぜひお試しください。

【材料（2人分）】

- スパゲッティ・・・100g
- 春キャベツ・・・300g
- しらす・・・30g
- にんにく・・・1かけ
- レモン・・・2くし
- 赤とうがらし・・・1～2本
- オリーブ油・・・大さじ2杯
- 塩・コショウ・・・適量



【作り方】

1. キャベツはザク切りにし、にんにくは薄切りにする。赤とうがらしの種を取る。
2. 鍋にたっぷりの湯を沸かして塩大さじ 2/3 を入れ、スパゲッティを袋の表示時間どおりに茹でる。茹で上がり3分前にキャベツを加える。
3. 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熱する。にんにくが軽く色づくまで炒め、油ににんにくの香りをうつす。
4. “2” が茹で上がったら湯を切り、“3” のフライパンに加える。最後にしらすを加え、全体をよくあえて塩・コショウで味を調える。レモンを添えて器に盛る。

エネルギー（1人分）：460kcal