



キャベツのペペロンチーノ

材料・分量 2人分

- ・パスタ …………… 200g
- ・キャベツ …………… 80～100g
- ・ニンニク …………… 小2片
- ・赤唐辛子 …………… 1本
- ・EXV オリーブオイル …………… 大さじ4
- ・パセリのみじん切り …………… 大さじ1～
- ・塩 …………… 大さじ1弱



作り方

- ① 鍋にお湯を沸かす。ニンニクをみじん切りにし、赤唐辛子は輪切りにする。キャベツは3～4 cmにカットする。
- ② 沸かしたお湯1～1.2ℓに対して大さじ1の塩を加えスパゲッティーニをゆでる。
- ③ 冷たい状態のフライパンにオリーブオイル大さじ3とにんにく、赤唐辛子を入れて火にかけ、ゆっくり熱してニンニクと赤唐辛子の香りをたてる。(中火～やや弱火)
*ニンニクは色を付けたり焦がしたりしない。
- ④ ニンニクに火が通ってきたら、キャベツを加えて軽く炒め、キャベツを取り出しておく。
- ⑤ ④のフライパンに、オリーブオイル大さじ1とパスタのゆで汁を約100cc注いで1～2分煮る。かき混ぜながらオイルと水分を乳化させる。(中～やや強火)
- ⑥ 通常の麺のゆで時間より2～3分早くスパゲッティーニを引き上げ、フライパンに移してゆで汁をさらに加え、麺をかき混ぜながら煮る。パセリも少し加える。
- ⑦ 水分が減ってきたら、取り出しておいたキャベツを戻して混ぜ、パセリを散らし味を調べてお皿に盛る。
*しらすやじゃこを加えるとさらに美味しい。



講師：渋澤知枝先生

フランス料理教室 MESSIDOR(メシドール)主宰。
パリのホテルリッツ料理学校やイタリアでの留学経験をもとに、各国の家庭料理やおもてなし料理を日本の食卓でも再現できるようにレシピを考案。
ポイントを押さえた分かりやすいレッスンが好評！



放送中

東松山ケーブルテレビ
チャンネルこあらん
(STB 地上 111ch) にて
毎日 9:45/12:45/22:30

番組では知っている
役立つ「料理のツボ」と
そのツボを生かした美味しい
レシピを紹介します！