

*ヤリイカとキャベツのペペロンチーノ

<主な材料・2人分>

ヤリイカ（刺身用） 1杯
キャベツ5枚
スパゲッティ2束
オリーブ油 大さじ3
にんにく1片
タカノツメ1個
塩小さじ1/2
あらびきこしょう 少々



<作り方>

- ① キャベツは一口大、タカノツメは種を除き 3mm 幅の小口切り、にんにくは薄切りに切る。
- ② ヤリイカはワタと目、くちばしを除き、胴体は輪切り、足は食べやすく切る。
- ③ スパゲティは塩を入れたお湯で規定時間より 1 分短く茹でる。その茹で時間よりも 1 分前にキャベツを加えて、ゆで汁を大さじ 4 杯分残しておき、ざるにあげておく。
- ④ フライパンにオリーブ油を入れ、にんにく、タカノツメを入れ弱火にかけ軽く色づける。
- ⑤ ヤリイカを加えてさっと炒め、ゆで汁と塩を加えてよく攪拌して乳化させる。
- ⑥ 湯を切った③を加えてよく混ぜ合わせる。
- ⑦ 皿に盛り付け、あらびきこしょうを散らせば完成。

エネルギー 618kcal 蛋白質 20.7g 塩分 2.5g