

キャベツとアンチョビのスパゲッティ

材料 (2人分)

キャベツ	200g
調味料	小さじ2
トアンチョビ	1枚
トにんにく	小さじ1/2
トパセリ	小さじ1/2
スパゲッティ	120g
唐辛子	1/2本
オリーブ油	大さじ3
塩	適量



作り方

1. キャベツを一口大よりすこし大きめに切る。
調味料の材料をみじん切りにする。
2. 鍋にお湯を沸かし塩を入れ、パスタを茹でる。
3. フライパンにオリーブ油、調味料、唐辛子を入れ弱火で炒めておく。
4. パスタの茹で上がり時間の1分30秒前にキャベツを2の鍋に入れる。
5. パスタの茹で加減を確認し、
3にキャベツといっしょに入れて混ぜ、茹で汁をたし
少量のオリーブ油(分量外)を加え味見して、塩加減が足りなければ塩をたす。
6. 器を温めて、盛る。

所要時間 15分
主な調理器具 フライパン、鍋