



芽キャベツの ペペロンチーノ風

甘みの中にほのかな苦さ～芽キャベツレシピ③ 芽キャベツのペペロンチーノ風

材 料 (2人分)

芽キャベツ…………… 8個
ベーコンブロック
(薄切りでも可) …… 30g
にんにく…………… 1片
オリーブオイル………… 大さじ1
鷹の爪…………… 1/2本
塩こしょう…………ふたつまみ
だしパック(中身)…ふたつまみ
※本格・万能だしパック使用

- 1 芽キャベツは洗って芯の汚れた部分を薄く切り落とし、十字の切込みを入れる。たっぷりのお湯を沸かし、芽キャベツを入れて茹でる。ざるにあけて粗熱が取れたらぎゅっと絞って半分に切る。
- 2 ベーコンは食べやすい大きさに切り、にんにくは粗みじん切り、鷹の爪は種を除き小口切りに。
- 3 フライパンにオリーブオイルとベーコンを入れて炒める。ベーコンに火が通ったら、にんにく・鷹の爪を入れてさらに炒める。
- 4 ③に芽キャベツを加え、塩こしょう・だしパック中身を入れて、軽く焼き目がつくまで炒めて、器に盛りつけてできあがり♪

コ ツ ・ ポ イ ン ト

- 芽キャベツは小さいものは3～4分、大きいものは5～6分を目安に茹でてください。
- 芽キャベツの青臭さが苦手な場合は長めに茹でてください。
- 味つけはお好みで調整してください。