

## 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

- 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。
- 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。
- 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。
- 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。