

キャベツ



茹ですぎると栄養が溶け出すので、生のままか軽く火を通したものがおすすめです。長期保存するには、芯をくりぬき湿らせた新聞紙でくるんで冷蔵庫へ入れてください。



お料理ママさん

※写真はイメージです。

使ったのは
この商品!



たっぷりキャベツナポリタン

調理時間
15分

1人分
516kcal

たっぷりキャベツナポリタン

調理時間

15分

1人分

516kcal

【材料/2人分】

スパゲッティ(乾)……………140g
キャベツ……………1/3玉(300g)
玉ねぎ……………1/2個
ウインナーソーセージ……………3本
バター……………15g
デルモンテ トマトケチャップ…1/2カップ
黒こしょう……………少々

【作り方】

- ①キャベツは1cm幅に切る。玉ねぎは薄切りにし、ウインナーソーセージは斜め薄切りにする。
- ②スパゲッティは塩(分量外)を入れたたっぷりの湯でゆでる。
- ③フライパンにバターを熱し、玉ねぎ、ウインナー、キャベツを順に炒める。
- ④③に②を合わせて炒め、「デルモンテ トマトケチャップ」、黒こしょうを加えて炒め合わせる。
- ⑤皿に盛りつける。