

チカラ キャベツの力



キャベツの大きめの葉2~3枚で1日に必要なビタミンCを摂ることができます。ビタミンCはかぜの予防や疲労回復に効果があるとされています。



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!



えびとキャベツのカルボマカロニグラタン

調理時間
約20分

1人分
約522kcal

えびとキャベツのカルボマカロニグラタン

調理時間
約20分

1人分
約522kcal

【材料/4枚・2人分】

REGALO カルボナーラの原点	1人前(120g)
ペンネリガーテ	60g
エキストラバージンオリーブオイル	少量
むきえび	80g
キャベツ	100g
牛乳	50cc
シュレッドチーズ	15g

【作り方】

- ①たっぷりの湯に塩を適量加え、ペンネを14分茹でる。
「REGALO カルボナーラの原点」のソースも封を切らずに袋のまま温める。
- ②キャベツはざく切りにし、むきえびと一緒にエキストラバージンオリーブオイルで炒め合わせる。
- ③①、②、牛乳を混ぜ合わせたら耐熱容器に盛り、表面にシュレッドチーズを散らす。
- ④予熱しておいたオーブントースターでチーズに焼き目がつくまで焼く。