Live Happier

キャベツとアンチョビのパスタ

【材料】

キャベツ	260g
アンチョビフィレ	6枚
ニンニク	2片
唐辛子	2個
白ワイン	小さじ4
パスタの茹で汁	140cc
EXVオリーブオイル	大さじ3～4
パスタ	200g

【作り方】

①キャベツは、ざく切りにする。ニンニクは芯を取りみじん切りにする。

②フライパンに、オリーブオイル大さじ2と、ニンニク、唐辛子を熱し、ニンニクが黄金色になるまで加熱する。

③アンチョビを加え崩すように炒める。白ワインを加える。パスタソースも加え、弱火で少し煮る。

④1%の塩が入ったお湯で、パスタを袋の表示より、2分手前までボイルする。残り1分手前で、キャベツを加える。

⑤パスタとキャベツを、ソースと合わせ、最後にEXVオリーブオイルを加え、手早く混ぜる。