



# お手軽サバペペロンチーノ

商品イメージ  
次週献立は  
こちらから



## 材 料

2人前

3~4人前

・スパゲッティ	1/2袋(150g)	1袋(300g)
・サバ水煮パウチ	1P(80g)	2P(160g)
・キャベツ	80g	150g
・ミニトマト	2個	4個

### 【家庭で用意】

・オリーブオイル	大さじ1	大さじ2
・おろしにんにく	小さじ2	小さじ4
・塩・こしょう	適量	適量
・塩	小さじ1/2	小さじ1
・水	350ml	700ml
・しょうゆ	小さじ1/2	小さじ1

(栄養成分1人前(356g)あたり)(全体を2人分として計算)

エネルギー 427kcal 脂質 13.5g 炭水化物 59.3g 食塩相当量 2.3g

アレルゲン	小麦	乳成分	卵	そば	落花生	えび	かに	くるみ
スパゲッティ	●							

※アレルギー物質はお届け商品の特定原材料8品目(小麦、乳成分、卵、そば、落花生、えび、かに、くるみ)を表記しております。

※エネルギー・栄養成分値は、レシピ記載の分量で調理した場合の目安です(好みで加える調味料やドレッシング類は含まれていません)。

※特定原材料に準ずるもの(推奨表示)については裏面の原材料名を参考してください。

## 作り方

レンジ 500W トースター 800W

- ミニトマトは半分に切ります。
- フライパンにオリーブオイル、おろしにんにくを入れて弱火で加熱します。にんにくの香りが立ってきたら、サバ水煮パウチを入れてほぐし、塩・こしょうを振って炒めます。
- キャベツ、塩を加えて炒め、キャベツがしんなりしたら、水を加えて一度沸かします。
- ③にスパゲッティを入れ、まんべんなく広げて蓋をし、中火で約4分煮ます(時折混ぜながら様子を見てください)。
- 麺に火が通ったことを確認したら、①としょくゆを入れ、中火にかけて余分な水気を飛ばします。
- 器に盛り付けたらできあがり。