



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
- ・サバ水煮パウチ
- ・キャベツ
- ・ミニトマト

1/2袋(150g)
1P(80g)
80g
2個

1袋(300g)
2P(160g)
150g
4個

【家庭で用意】

- ・オリーブオイル
- ・おろしにんにく
- ・塩・こしょう
- ・塩
- ・水
- ・しょうゆ

大さじ1
小さじ2
適量
小さじ1/2
350ml
小さじ1/2

大さじ2
小さじ4
適量
小さじ1
700ml
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】 427kcal 【蛋】 16.9g 【脂】 13.5g 【炭】 59.3g 【塩】 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)を表記してあります。

※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(お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にしてください。

作り方

レンジ 500W トースター 800W

- ① ミニトマトは半分に切ります。
- ② 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。
- ③ 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。
- ④ 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)。
- ⑤ 麺に火が通ったことを確認したら、①としょうゆを入れ、中火にかけて余分な水気を飛ばします。
- ⑥ 器に盛り付けたらできあがり。