

キャベツのアンチョビガーリック炒め

アンチョビの塩気とニンニクの香りが相性よく、たっぷりのキャベツもおいしく食べられます。
辛いものが苦手な方は鷹の爪を省いてください。



栄養価 エネルギー：95kcal
(1人分) 食塩相当量：1.5g

材料（2人分）

- ・キャベツ 200g
- ・ニンニク 1片 ・アンチョビフィレ 2枚
- ・鷹の爪(輪切り) 適量 ・塩こしょう ふたつまみ
- ・オリーブオイル 大さじ1

作り方

- ① ニンニクは薄切りにする。
- ② キャベツは一口大に切る。
- ③ フライパンにオリーブオイル、①、鷹の爪を入れて弱火で熱する。
- ④ 香りがたったらアンチョビフィレを入れてほぐしながら炒める。
- ⑤ ②を入れて中火で炒め、しんなりしたら塩こしょうで味を調えて完成。