

## 【春キャベツのスパゲティー】 一人分

(材料)

|        |      |
|--------|------|
| スパゲティー | 35g  |
| 春キャベツ  | 25g  |
| 玉ねぎ    | 15g  |
| 人参     | 8g   |
| かつお節   | 0.3g |
| オリーブ油  | 0.5g |
| 塩      | 少々   |

(作り方)

- ①スパゲティーはたっぷりの湯で茹でる。
- ②キャベツは短冊切り、玉ねぎは薄切り、人参は千切りにする。
- ③かつお節はフライパンで炒る。かるくつぶす。
- ④フライパンにオリーブ油を入れ、②を炒める。
- ⑤野菜に火が通ったら、茹でたスパゲティーを入れる。
- ⑥③を入れ、塩を少々加え、味を調える。

