

# カッキあるキャベツパスタ

エネルギー (1人前) 545kcal



## 【材料2人分】

- |           |      |           |      |
|-----------|------|-----------|------|
| ・ 牡蠣(むき身) | 12粒  | ・ オリーブオイル | 大さじ2 |
| ・ キャベツ    | 200g | ・ ニンニク    | 2かけ  |
| ・ ミニトマト   | 6個   | ・ 鷹の爪     | 1本   |
| ・ パスタ(乾麺) | 2束   | ・ 白ワイン    | 大さじ3 |

# カッキあるキャベツパスタ

① 牡蠣に塩をふって3分ほど置く。  
流水で塩を洗い流して、ペーパータオルなどで水気を拭き取る。



② キャベツはざく切り、ミニトマトは半分に、ニンニクは薄切り、鷹の爪は輪切りにする。



# カッキあるキャベツパスタ

---

③ パスタを茹でる。

茹で上がる1分前にキャベツを入れて、パスタと一緒にザルに上げる。



④ フライパンにオリーブオイルを入れて、ニンニクと鷹の爪を炒める。



## カッキあるキャベツパスタ

⑤ 牡蠣とミニトマトを入れてやさしく炒め、  
白ワインを加えて蓋をして蒸し焼きにする。



⑥ パスタとキャベツを入れて、塩コショウで味を整えて完成。

