

# 春キャベツのスパゲティ

春キャベツの甘みを生かしたシンプルな味付けです。  
キャベツがたっぷり食べられます。

## 【材料：4人分】

スパゲティ（乾）・・・300g  
春キャベツ・・・300g  
ベーコン・・・4枚  
にんにく・・・少々  
とうがらし・・・少々  
オリーブ油・・・大さじ1  
塩・・・小さじ1/2  
あらびき黒こしょう・・・少々



## 【作り方】

- ① キャベツは食べやすく切る。芯は薄切りにする。ベーコンは1cm幅に切る。
- ② にんにくはみじん切りにする。とうがらしは種を除き、輪切りにする。
- ③ 大き目の鍋に湯をわかし、塩（分量外）を加えてスパゲティを表示どおりにゆでる。火を止める直前にキャベツを加え、すぐにザルにあげる。
- ④ フライパンにオリーブ油とにんにく、とうがらし、ベーコンを入れ、こがさないように炒め、ゆでたスパゲティとキャベツを加えて塩、こしょうで調味し、火を止める。

## 1人分栄養価

エネルギー 402kcal たんぱく質 12.4g 脂質 11.6g 炭水化物 59.2g 食塩相当量 1.1g カルシウム 43mg 食物繊維 3.3g

## キャベツ丸ごと1玉 使い切りアイデア

### 広島風お好み焼き

何といってもキャベツがたくさん必要です。



栄養委員さんのおすすめの食べ方をご紹介します。



### ポトフ

キャベツは芯をつけたままくし形に切る。お肉またはベーコンやウインナー、たまねぎ、にんじん、じゃがいもなどとスープの素で煮込む。

### 巣ごもり卵

キャベツのせん切りをフライパン全体に敷きつめ、そこに人数分のハムやベーコン、卵を入れて少しの水を入れふたをする。卵をお好みのかたさに仕上げる。

### 鮭のチャンチャン焼き

キャベツ、ピーマン、にんじん、もやしを油で炒める。鮭切身を一口大に切り、一緒に炒める。みそとみりんで味付けする。

### 巻かないロールキャベツ

キャベツを5cm角ぐらいにざっくり切り、たまねぎ1個をせん切りにし、ひき肉をハンバーグ種のようにしておく。鍋に1/3量ほどのキャベツを敷きつめ、たまねぎを敷き、ひき肉を少し押しつけるようにのせ、また、キャベツ→たまねぎ→ひき肉→キャベツになるように重ねていく。水、コンソメ、ローリエを加えて煮る。取り分けて食べる。