

冷凍カットケール&インカのめざめを使った

あんかけスパゲティ



宮崎県産 冷凍カットケール
100gあたり: 28kcal
β-カロテン・ルテイン・ビタミンC
食物繊維などの栄養素が豊富!



< 材料 >

- ・冷凍カットケール … 50g
- ・インカのめざめ … 5個
- ・ソーセージ … 2本
- ・パスタ … 100g
- ・市販のあんかけソース
- ・にんにく、鷹の爪 … 適量

< 作り方 >

1. インカのめざめは半分に切る。
ソーセージは斜め1cm幅程度に切る。
2. 鍋にお湯を沸かし、塩を加えパスタを茹でる。
市販のあんかけソースを温める。
3. フライパンにオリーブオイルとみじん切りにした
にんにく・鷹の爪を入れ中火で熱し、香りが出てきたら
インカのめざめ・ケール・ソーセージを炒める。
4. 3のフライパンに茹であがったパスタを入れ軽く炒める。
5. お皿にパスタを盛り付け、まわりに
あんかけをかけて完成。



イースタンフーズ株式会社