

イタリア



キャベツのペペロンチーノ

パスタでおなじみのペペロンチーノは、正式には「アーリオ・オーリオ・ペペロンチーノ」といいます。イタリア語でアーリオはニンニク、オーリオは油（オリーブオイル）、ペペロンチーノは唐辛子を意味しています。



給食の献立をもとにレシピカードを作成しています。
家庭で作られる際は水分量や調味料を調整してください

【材料】（4人分）

ベーコン…40g
にんにく…1/4かけら
塩・こしょう…少々

キャベツ…160g
オリーブ油…小さじ1/2
一味唐辛子…少々

にんじん…40g
料理酒…小さじ1/4

【作り方】

- ① ベーコンとキャベツは短冊切り、にんじんはせん切り、にんにくはみじん切りにする。
- ② フライパンにオリーブ油を入れて、にんにく・ベーコン・にんじんを炒める。
- ③ キャベツを炒め、塩・こしょう・料理酒・一味唐辛子で調味し、仕上げる。