

春キャベツのアンチョビ炒め



春キャベツのアンチョビ炒め

■材料(2人分)

春キャベツ	200 g
*にんにく (みじん切り)	1 かけ
*アンチョビペースト	小1
*オリーブ油	大1
*唐辛子 (輪切り)	適量



■作り方

① キャベツはザク切りにし、芯の部分はうす切りにする。



② フライパンにキャベツと少量の水を入れて蒸し煮にする。
しんなりしてきたら水分を取り、*を加えて水分を飛ばしながら炒める。



★ワンポイントアドバイス★

フライパンに大1～2の水を入れて蓋をし、火にかけます。
キャベツの火の通りは好みですが、キャベツに焼き色がつくと美味しくなります。
この時のタイミングは「シャー」という音がポイント。
その後、調味料を炒めるのはにんにくが焦げないため。
焦げると苦みが出てしまうので、にんにくの香りが出てきたら出来上がりです。

※このレシピは著作物に該当するため、ご家庭での使用目的以外に使用しないでください。