

手軽に使えるブロッコリーは、根菜に負けないほど食物繊維を含む野菜！

# ブロッコリーとキャベツの Pasta

1人あたり  
野菜2皿分

1 2 3  
4 5

エネルギー 385kcal  
塩分 2.2g

主食 1つ (SV)  
副菜 2つ (SV)  
主菜 0.5つ (SV)



### 材料 (2人分)

- ブロッコリー 小1株 (150g)
- 生ハム 20g
- オリーブ油 大さじ1と½
- キャベツ 2枚 (100g)
- にんにく 1かけ
- 塩 小さじ½
- たまねぎ 大¼個 (60g)
- スパゲッティ 120g
- こしょう 少々

### 作り方

- (1) ブロッコリーは小房に分ける。キャベツは7mm幅のせん切りにする。
- (2) たまねぎ、にんにくは薄切りにする。生ハムは手でちぎっておく。
- (3) フライパンに油とにんにくを入れて熱し、きつね色になったら取り出しておく。
- (4) スパゲッティは塩を加えた熱湯で固めにゆでる。ゆであがり1分前に(1)を加え一緒にゆであげ、ゆで汁1/4カップを取っておく。
- (5) (3)のフライパンでたまねぎを炒め、パスタのゆで汁を加え、しんなりしたら(4)を加えてさっと和え、塩、こしょうで味をととのえる。仕上がりに生ハムを加えひと混ぜする。
- (6) (5)を器に盛り、(3)を散らす。

