

エビとカリフラワーの Pasta

●材料 2人分

パスタ	2人分
カリフラワー	200
新タマネギ	100g
エビ	8尾
塩、片栗粉、水	適宜
オリーブオイル	大さじ1
ニンニク	2片
赤唐辛子	お好みで
アンチョビフィレ	5~6枚
塩、こしょう	少々



●作り方

- 1 エビは殻を取ってボールに入れ、塩、片栗粉を加えて揉み込む。水を加えさらに揉んで、汚れた水を捨て、流水できれいに洗いキッチンペーパーで水気を拭き取る。
- 2 カリフラワーは一口大の小房に切り、600Wのレンジに2分程かける。
新タマネギはスライス、ニンニクはみじん切り。赤唐辛子は種を取って輪切りにする。
- 3 フライパンにオリーブオイルを熱しニンニク、唐辛子を炒め、新タマネギとエビも加え、新タマネギが少ししんなりしたらアンチョビも加える。2のカリフラワーも加え全体に味をなじませ、茹でたパスタと和え、塩、こしょうで味を整える。

カリフラワーについて

カリフラワーには、便秘対策に役立つ「食物繊維」や塩分の排出を促す「カリウム」美容と健康をサポートする「ビタミンC」などが多く含まれています。

ビタミンCやカリウムは水に溶け出しやすいので、茹でるよりレンジがおすすめ！調理時間の短縮にもなります。

私のおすすめは「素揚げ」

茹でるより甘味が増し、お子様もパクパク食べてくれると思います。是非やってみてください。