

カレーノケールペペロンチーノ

—— 材料（5人分） ——

- スパゲティ：5人分
- オリーブオイル：適量（パスタ用）
- 玉ねぎ：100g（薄切り）
- にんじん：50g（千切り）
- キャベツ：170g（ざく切り）
- ツナフレーク：125g
- カレーノケール：125g（ざく切り）
- にんにく：10g（みじん切り）
- オリーブオイル：適量（炒め用）
- 食塩：8g
- コショウ：少々
- 唐辛子：0.2g

—— 作り方 ——

- ①炒め油を熱して、ニンニク、唐辛子を炒める。
- ②玉ねぎ、にんじん、キャベツ、カレーノケールを加えて炒める。
- ③調味料・ツナを加える。
- ④スパゲティを硬めに茹でる。
- ⑤スパゲティと具を和えたら完成