

2026年3月号

【料理名】刺身と春キャベツのクリームスパゲッティ



【主材料】（2人分）

好みの刺身……合わせて 120g
スパゲッティ……160g
春キャベツ……120g
にんにく……小1片
小麦粉……大さじ1と1/2
牛乳……2/3カップ
A 塩……小さじ1/4
A こしょう……少々
パセリ（みじん切り）……大さじ2

【作り方】

1. 刺身は1cm角に切る。
2. キャベツは3cm四方に切り、にんにくはみじん切りにする。
3. フライパンにオリーブ油大さじ2とにんにくを入れて弱火にかけ、香りが立ったら、①に小麦粉をまぶして加え、中火にしてほぐすように炒める。バラバラになったら酒大さじ1をふり、牛乳を加えて混ぜ、Aで調味する。少しトロリとするまで煮、火を止める。
4. たっぷりの熱湯に塩大さじ1を加え、スパゲッティを表示通りにゆでる。ゆで上がり1分～1分30秒前にキャベツを加えて混ぜ、ゆで上がったらざるに上げる。③に加えてパセリをふり、中火にかけてからめるように混ぜ合わせる。

●レシピの表記について

- * エネルギー・塩分はおよそ1人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です（漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます）。
- * 材料表に示した分量は、1カップ＝200ml、1合＝180ml、大さじ1＝15ml、小さじ1＝5mlです。
- * 電子レンジは600Wを使用しています。500Wの場合は1.2倍、700Wの場合は0.8倍の加熱時間が目安です。