

麺料理

和風カルボナーラ

<主な材料 2人分>

パスタ	200g
ベーコン	2枚
タマネギ	2分の1個
シメジ	2分の1パック
バター	5g
小ネギ	少々
生クリーム	100cc
牛乳	50cc
卵黄	1個
白だし	小さじ2
みそ	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
ブラックペッパー	少々



<作り方>

- ①パスタを表示通りにゆでる。
- ②ベーコンは短冊切り、タマネギは薄切り、シメジは石突きを落としてほぐす。
- ③フライパンにバターを熱し②を炒める。
- ④みそは小さじ1程度のお湯で溶く。
- ⑤ボウルに生クリーム、牛乳、卵黄、白だし、溶いたみそ、しょうゆを入れ、混ぜる。
- ⑥フライパンに⑤を入れ、中火で煮る。沸騰したら火を弱め、とろみが付くまで焦げないように混ぜる。
- ⑦火からおろし、パスタを加え、⑥のソースと絡める。
- ⑧器に盛り付け、小口切りにした小ネギとブラックペッパーをかける。

【エネルギー760kcal、たんぱく質20g、塩分2.2g】

(伊勢原協同病院 管理栄養士 杉浦恵里)