

ほうれん草と 燻製ナッツのカルボナーラ



※写真はイメージです

使った商品はこちら



QUEEN'S
ISETAN
FOOD

燻製ミックスナッツ

燻製したナッツに、塩気のある
スナックが加わり、さらに罪深く
おいしくなりました。

ほうれん草と燻製ナッツのカルボナーラ

[材料(2人分)]

ベーコン	厚めのもの2枚(50g)
ほうれん草	1/3袋(約70g)
玉ねぎ	1/2個(約100g)
スパゲッティ	150g
燻製ミックスナッツ	30g
エクストラバージンオリーブオイル	大さじ2
A [卵	1個
粉チーズ	大さじ4
塩	小さじ1/2
B [牛乳	100ml
ピザ用チーズ	50g
粗挽き黒胡椒	少々

[作り方] 調理時間:約20分 ※スパゲッティの茹で時間を除く

1. ベーコンは1cm幅に、玉ねぎは薄切りにする。
2. ほうれん草はさっと茹でてから水気を切り3cmの長さに切る。
3. 商品記載通りにスパゲッティを茹でる。
4. フライパンにオリーブオイルをひき、ベーコン、玉ねぎ、かるく砕いたミックスナッツを入れて火にかける。ベーコンが少し焦げていい香りがしたら、ほうれん草を加えて炒める。ほうれん草が温まったら、よくまぜたBを加え全体にからめる。
5. 茹で上がったスパゲッティを4に入れてさっとまぜたら火を止め、よくまぜておいたAを入れて手早くまぜる。
6. 仕上げに黒胡椒をふる。

[このレシピ1人分の野菜摂取量]

緑黄色野菜 約35g (1日分摂取目標量120g)

淡色野菜 約50g (1日分摂取目標量230g)