

カボチャのカルボナーラ

食材名	使用量(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩相当量(g)
でんぷんきしめん	100	282	0.1	7	18	0
西洋かぼちゃ	30	27	0.6	135	13	0
ベーコン	20	81	2.6	42	46	0.4
生クリーム	20	87	0.4	16	10	0
水	60	-	-	-	-	-
にんにく	3	4	0.2	15	5	0
オリーブ油	10	92	0	0	0	0
塩	0.2	0	0	Tr	Tr	0.2
こしょう	少々	-	-	-	-	-
パルメザンチーズ	5	24	2.2	6	43	0.19
合計		597	6.1	221	135	0.79

【 作り方 】

でんぷんきしめんは茹でて水洗いし、水気をきっておく。（茹で時間目安：4～5分）

かぼちゃは薄切りにしてレンジで柔らかくなるまで加熱する。

ニンニクをみじん切りにし、ベーコンは食べやすく切る。

フライパンにオリーブ油とニンニク、ベーコンを入れて火にかける。

ニンニクの香りがたったらかぼちゃを入れてヘラで潰しながら炒める。

生クリーム、水を加えてかき混ぜながらトロリとするまで煮詰める。

塩と きしめんを加えてひと混ぜしたら火を止めてパルメザンチーズを加える。

器によそりコショウをふる。



《ワンポイントアドバイス》

卵なしでもコクのあるクリームパスタです。

(このレシピを普通のパスタ80gで作ると617kcal、たんぱく質16.3gになります)

「オトクッキング倶楽部20170204」

