

うどんカルボナーラ

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)
でんぷん楽らくうどん	85	298	0.17	7	31	0.17
ベーコン	10	41	1.3	21	23	0.2
しめじ	10	1	0.2	30	8	0
にんにく(おろし)	1	2	0	4	1	0.1
ブロッコリー	10	3	0.4	36	9	0
生クリーム	50	217	1	40	25	0.1
卵	25	38	3.1	33	45	0.1
粉チーズ(パルメザンチーズ)	1	5	0.4	1	9	0
オリーブ油	10	92	0	0	0	0
黒こしょう	0.1	0	0	0	0	0
塩	0.2	0	0	0	0	0.2
合計		697	6.57	172	151	0.87

【 作り方 】

楽らくうどんを茹でて水洗いし、ザルにあげる。(茹で時間目安：水に10分つけておき、沸騰したお湯で5分、火を止めて蒸らし2分)

ブロッコリーは茹で、ベーコンは食べやすい大きさに切る。

ボールに卵と粉チーズを混ぜておく。

フライパンにオリーブ油、にんにくを入れて炒め、香りがたったらベーコンとしめじを加える。

火が通ったら生クリームを加える。ひと煮立ちしたら の楽らくうどんを加えてかるく炒める。

のボールに入れて熱々のうちに卵液と絡ませる。

器に盛り、ブロッコリー、黒こしょう、塩をふる。



《ワンポイントアドバイス》

麺は下茹でした後に冷水で洗います。ぬめりが取れて食感がよくなります。

卵液に火が通りすぎないように、熱々の麺を絡ませる程度にしましょう、

(同じレシピを普通の茹でパスタ200gでつくと エネルギー697kcalたんぱく質16.8gになります)

「オトクッキング倶楽部レシピ20130308」

