

水口かんぴょうのカルボナーラ

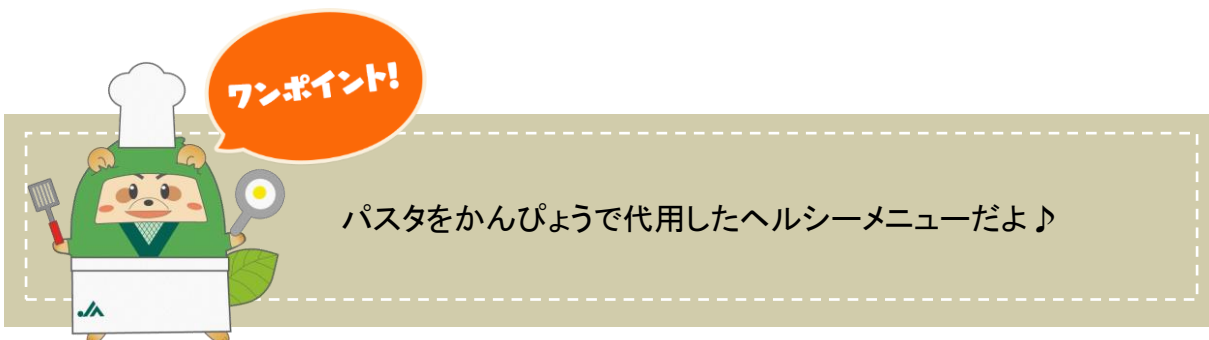


材料（2人分）

かんぴょう	……	50g
厚切りベーコン	……	2枚(60g)
ニンニク	……	1片
オリーブオイル	……	大さじ2
卵	……	2個
A 塩	……	少々
顆粒ダシ	……	小さじ1
黒コショウ	……	少々
牛乳	……	150cc
粉チーズ	……	大さじ3

作り方

- 1)水口かんぴょうをぬるま湯に1時間浸けてもどす。熱湯で柔らかくなるまで湯がき、食べやすい長さに切る。
- 2)厚切りベーコンは1cm幅に切り、ニンニクはみじん切りにする。
- 3)フライパンにオリーブオイルを引いて弱火にし、ニンニクを入れる。香りが立ったら厚切りベーコンを入れて炒める。
- 4)Aを③のフライパンに加えて混ぜ、水口かんぴょうを加えてとろみが付いたら火を止める。卵を溶いて流し入れ、全体に絡めたらできあがり。



パスタをかんぴょうで代用したヘルシーメニューだよ♪



JAこうか
旬のレシピ集

<http://ja-kouka.shinobi.or.jp/food/recipe/>

他のレシピはこちら!!

