



和風テイストの優しい味・ミセルグルカン®でカロリー控えめに

カルボナーラ

材料 1人分[555kcal、塩分 1.1g]

スパゲッティ 1.6mm……………80g
ベーコン……………1枚
オリーブオイル……………小さじ 1/2
ミセルグルカン®……………1/2袋
A { 卵黄……………1個
低脂肪牛乳……………100ml
パルメザンチーズ……………大さじ 1/2
黒粗挽きこしょう……………少々
塩……………少々

作り方

- ① ベーコンは1cm幅に切り、オリーブオイルで炒める。
- ② ボウルに A とミセルグルカン®を入れ混ぜ合わせておく。
- ③ たっぷりのお湯に塩を加え、スパゲッティをアルデンテにゆであげる。
- ④ ①のフライパンに②を入れ、手早くからめ火を止める。
- ⑤ 多めの黒粗挽きこしょうをかけ、塩で味をととのえる。