

レシピ: コツいらず！濃厚カルボナーラ

調理時間



コツいらず！濃厚カルボナーラ

15分

材料

フリーズドライ牛乳	20g
卵	1個
コンソメ	小さじ1/2
塩	少々
玉ねぎ	1/4玉
ニンニク	1片
ベーコン	25g
パスタ	100g
オリーブオイル	適量
黒コショウ	適量

作り方

- ①パスタを規定時間通りにゆでる
 - ②Aをすべてボウルに入れ、混ぜておく
 - ③玉ねぎは薄切り、ニンニクはみじん切りにする
 - ④フライパンに油をひき、③で切った野菜、ベーコンを入れ炒める
 - ⑤ベーコンが焼け、玉ねぎがしんなりしてきたら、ゆでたパスタとゆで汁を少々を加え混ぜる
 - ⑥②に⑤を加えて混ぜ、仕上げに黒コショウを振って完成！
- ※お好みで好きな野菜を加えてもOK！

分量

1人分

カロリー (1人前あたりの含有量)

