

野菜

シュンギクのカルボナーラ

● 材料（4人分）

シュンギク	240g	
ベーコン	50g	
スパゲッティ	480g	
A {	卵黄	4個分
	牛乳	2カップ弱
	粉チーズ	60g
オリーブ油	小さじ2	
塩	少々	
コショウ	少々	



● 作り方

- ① シュンギクをたっぷりの湯で塩ゆでし、長さ3cmに切る。
- ② ベーコンは幅1cmに切る。
- ③ 鍋にたっぷりの湯を沸かし、塩を入れ、スパゲティをゆでる。
- ④ 卵黄を溶いてAを合わせる。
- ⑤ フライパンにオリーブ油をひき、ベーコンをカリカリになるまで炒めたら、①と③を加えてサッと混ぜる。
- ⑥ 火を止めすぐに④のシュンギクとスパゲティを混ぜたら、塩、コショウをふって味を調える。

● 下関産の食材

シュンギク



● 味・作り方の特徴、PR

カルボナーラに独特の風味を持つシュンギクをあわせ、さっぱりした味わいになっています。

● 一人分栄養価

エネルギー	740 kcal
たんぱく質	31.3 g
脂質	23.8 g
炭水化物	94.0 g
ナトリウム (食塩相当量)	810 mg 2.1 g

● 食事バランスガイド

主食	2 つ (SV)
副菜	1 つ (SV)
主菜	1 つ (SV)
果物	0 つ (SV)
牛乳・乳製品	3 つ (SV)

