

ほうれん草とベーコンの柚子香るカルボナーラ

ゆずなどの柑橘類の香りを生かすことで、薄味でも満足感がアップします。さらにパスタを茹でる際の塩を少なくすることで減塩になります。

【材料】 2人分

パスタ 200 g
塩（パスタを茹でる時用） 小さじ 1
ほうれん草 100 g
ベーコン 60 g
オリーブ油 小さじ 2
生クリーム 100ml
卵黄 2個
粉チーズ 大さじ 4
黒胡椒 少々
柚子 1/2 個



【作り方】

- ①ほうれん草は茹でて、食べやすい大きさに切っておく。
- ②ベーコンは5mm幅の拍子切りにする。
- ③柚子は皮をすりおろし、絞っておく。
- ④ボウルに卵黄、生クリーム、粉チーズ、黒胡椒、すりおろした柚子の皮（盛り付け様に少し残しておく）、柚子の絞り汁をいれ、混ぜておく。
- ⑤フライパンにオリーブ油をいれ、ベーコンを炒める。
- ⑥鍋にお湯を2L沸かし塩を入れ、パスタを規定時間通り茹でる。
- ⑦ベーコンを炒めたフライパンに④と茹でたパスタを入れる。弱火で火にかけてろみがついたら、お皿に盛り付け、黒胡椒と柚子の皮をのせて完成。

1人分

エネルギー 861 kcal 蛋白質 26.6 g 塩分 2.0 g