



軽食・デザート

レンジで簡単♪

まごカルボ

1人分のエネルギー 519 kcal
たんぱく質 17.8 g 脂質 20.4 g 塩分 2.7 g

+++++ おすすめポイント +++++

- ・シリコンスチーマーを利用して電子レンジで簡単に調理できます。
- ・お湯を沸かす、ザルに上げるなどの手間がないので一人分を短時間で作りたいたいときに最適です。
- ・まごうどんを水で洗うことで打ち粉を除き粘りを調節しています。一部残った打ち粉で適度なとろみがつき、混ぜるだけなのに本格的な濃厚カルボナーラ風に仕上がります。

+++++ 材料 (1人分) +++++

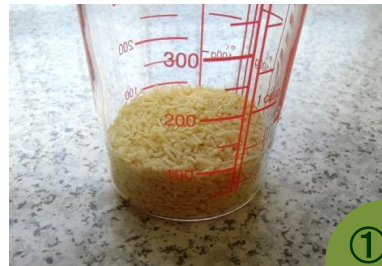
まごうどん(乾燥)	80 g
水	
ベーコン	20 g
☆ 生クリーム	15 g
☆ 卵	(1/2個分) 25 g
☆ 粉チーズ	10 g
こしょう	適量

+++++ 下準備 +++++

・500cc以上の計量カップとフラットタイプのシリコンスチーマーを使う。

+++++ 作り方 +++++

① 500cc以上の計量カップにまごうどんを入れる。
※80gはおよそ100cc程度。



② まごうどんを3回洗う。
①にたっぷりの水を入れて菜箸などで10回ほどかきまぜ、濁った水を捨てる。3回繰り返したら200ccの目盛りまで水を入れる。
水は多少濁っていてもよい。



③ ②の洗ったまごうどんを水ごとシリコンスチーマーに移し、平らにするベーコンを1cm幅に切って上にのせる。



④ ふたをして電子レンジで加熱する。
600wで3分加熱後、レンジ庫内から出さずにそのまま2分蒸らす。



⑤ 加熱している間に☆の材料を混ぜ合わせておく。



⑥ ④をレンジから取り出し、⑤を加えて全体をよく混ぜる。こしょうを振る。

