



材 料 (2人分)

ほうれん草(冷凍可)	1束(200g)
ベーコン	2枚
卵	1個
牛乳	大さじ2
粉チーズ	大さじ2
塩	少々
オリーブ油	小さじ1

アレンジ・ポイント



- ・ほうれん草の代わりに、もやし、きのこ、ブロッコリーやアスパラ等、好みの野菜でも簡単に作れます。
- ・にんにくを一緒に炒めたり、最後に黒こしょうをかけてもおいしいです。

はすベジレシピ (蓮田市健康増進課)

ほうれん草のカルボナーラ

冬
オススメ

エネルギー

188kcal

食物繊維

2.5g

塩分

0.9g

野菜量

100g

(1人分栄養価)



作り方

- ① ほうれん草は洗って4cm程の長さに切り、耐熱の皿に入れ、ラップをかけ500wの電子レンジで2分加熱する。ラップを外し水で冷やし、水気をしぼる。
- ② ベーコンは2cm幅に切る。卵は溶いておく。
- ③ 熱したフライパンにオリーブ油を入れ、ベーコン、ほうれん草を軽く炒める。
- ④ 牛乳を加えて軽く炒め、塩、粉チーズを加えて混ぜる。
- ⑤ 火を止め、溶き卵を入れて余熱で炒め、皿に盛り付けて完成。

No.33 [2022.1]