



ゆりねカルボナーラ

(1人分 603kcal)



材 料 (2人分)

パスタ	160g
ゆり根	1個(120g)
にんにく(みじん切り)	1片
ベーコン(1cm細切り)	2枚
オリーブ油	小さじ1
チーズ	3個(粉チーズでもOK)
卵	1個
牛乳	120cc
塩・こしょう	適量

下ごしらえ

・にんにくはみじん切り、ベーコンは1cmくらいの細切りにする。

つくりかた

1



パスタは塩を入れたお湯でゆで、好みの固さになる3分前に洗ったゆり根を加える。好みの固さになる1分前に、パスタとゆり根を一緒に上げます。

2



パスタをゆでている間に、フライパンにオリーブ油とにんにくを入れて弱火で炒め、香りが出てきたらベーコンを加えます。

3



ベーコンが焼けてきたら牛乳を加えて弱火にし、チーズを小さくちぎりながら入れて溶かします。

4



③に、ゆであがったパスタを入れ、塩・こしょうで味をととのえます。

5



火を止めてコンロから下ろし、とき卵を全体にかけて手早くからめ、黒こしょうをさらにかけて、できあがり。