

ホウレンソウとベーコンの ユズ香るカルボナーラ

伊勢原協同病院 管理栄養士の旬レシピ

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。

<主な材料(2人分)>

パスタ……………	200g	卵黄……………	2個
塩（パスタを茹でる時用） 小さじ1		粉チーズ……………	大さじ4
ホウレンソウ……………	100g	黒胡椒……………	少々
ベーコン……………	60g	ユズ……………	1/2個
オリーブ油……………	小さじ2		
生クリーム……………	100ml		

<作り方>

- 1/ ホウレンソウは茹でて、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/ ユズは皮をすりおろし、絞っておく。
- 4/ ボウルに卵黄、生クリーム、粉チーズ、黒胡椒、すりおろしたユズの皮（盛り付け様に少し残しておく）、ユズの絞り汁をいれ、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。弱火で火にかけとろみがついたら、お皿に盛り付け、黒胡椒とユズの皮のをせて完成。



▶【エネルギー 861kcal、タンパク質 26.6g、塩分 2.0g】

（伊勢原協同病院 管理栄養士）