

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 | 200 g | 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 | 100 g | 黒胡椒 | 少々 |
| ベーコン | 60 g | 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、黒胡椒とユズの皮をのせて完成。



【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)