

お店では買えない  
特別なカゴメです。  
健康直送便



## カルボナーラ



調理時間 : 約15分

エネルギー(1人分) : 595kcal

材料 : (2人分)

カゴメ「まるごと大豆」(100ml)・・・3パック  
スパゲティ・・・150g(塩・・・適宜)  
いんげん・・・4本(3cm長さに切る)  
ベーコン・・・2枚(1cm幅に切る)  
生しいたけ・・・4個(うす切り)  
しめじ・・・1/2パック(ほぐす)  
卵・・・1個  
粉チーズ・・・大さじ2  
バター・・・大さじ1  
塩・・・小さじ1/2  
粗びきこしょう・・・少々

作り方 :

1. 塩を加えたたっぷりの湯でスパゲティをゆでる。残り2分くらいになったらいんげんを加える。
  2. ボウルに卵を割り入れ、「まるごと大豆」、粉チーズを加えて混ぜ合わせる。
  3. フライパンにバターを入れ中火にかけ、ベーコンを炒め脂が出てきたらきのご類を加え、塩、粗びきこしょうで調味する。
  4. スパゲティ、いんげん、(2)を加えて強めの中火にし、大きく3~4回混ぜて火を止める。
- ・ あっさりとした後味で、どなたにも喜ばれる味ですよ！

メモ



このレシピは「まるごと大豆」を使っています。  
カゴメ健康直送便の商品はお電話でもご注文いただけます。

☎ 0120-719-899

(承り時間 : 毎日9:00~21:00)  
(12/30~1/3の期間を除く土・日・祝日も承ります。)

Copyright © 2010 KAGOME CO., Ltd. All rights reserved.