

かんたん レンジで簡単ごはん



No. 5

レンジでカルボナーラ

(エネルギー 760 キロカロリー・食塩相当量1.9g)

ざいりょう おとな りぶん
材 料 (大人1人分)

- ・スパゲッティ 100g
- ・水 230g
- ・ベーコン (2cmくらいに切る) 30g
- ・玉ねぎ (薄切りにする) 30g
- ・マッシュルーム缶 20g

ソース

- ・卵 1個
- ・牛乳 100g
- ・ピザ用チーズ 30g
- ・塩、コショウ 少々
- ・黒コショウ あれば

つくりかた
作り方

①



耐熱ボールに水、半分に折ったスパゲティ、ベーコン・玉ねぎ・マッシュルームを入れ(写真)、ラップをせずに600Wでゆで時間+3分(500Wなら+5分)加熱する。ソースの材料をすべて混ぜ、加熱したスパゲティにかける。

②



ソースをかけたら、もう一度電子レンジでラップをせずに600Wなら1分30秒(500Wなら2分)加熱する。卵が半熟の状態できき混ぜる。

③



お皿に盛ってできあがり。お好みで黒コショウをかけるとすてき!



ワンポイント

ベーコンはウィンナーに代えてもいいよ。
スパゲティの太さによっても加熱時間が変わるから、細いスパゲティを使う時は①の時間を少なめにしなね。