



食べて健康プロジェクト

だれでもおいしく、かんたんに！



「鍋で健康」レシピ応募用紙

タイトル（献立名又は料理名）

パイルXでコウマ!! カルボナーラ鍋

ジャンル 該当項目に○

和風（ ） 洋風（○）

中華（ ） その他（ ）

使用品目 使用した品目に○
※7品目以上使用すること

肉類	☐	緑黄色野菜	☐
魚介類	☐	果物	☐
卵	☐	海藻	☐
大豆・大豆製品	☐	いも	☐
牛乳・乳製品	☐	油脂	☐



材料	分量（1人分）	★作り方
パイルXサチーヌ 牛乳 スリガッティ ベーコン（塊） エリニギ・じゃがいも しめい・ホタテ 玉ねぎ キャバツ ほうれん草 にんにくの薄切り オリーブ油 薄力粉 水 塩 国形スゴの素 ブラックペッパー 卵黄	お好み 125ml 25g 50g 25g・50g 25g・40g 1/4個 35g 1/4束 1/2片分 適量 小1 125ml 小1/4 2g 1/2g 1個	① ベーコンとエリニギは一口大に切り、しめいは小房に分けます。玉ねぎはくし形に、キャバツはざく切りにします。ほうれん草は塩（分量外）を加えて熱湯でさっとゆで、水気を絞って長さ3cmくらいに切ります。スリガッティは長さ半分に折ります。じゃがいもは1.5cmくらいの角切りにします。 ② 鍋にオリーブ油、にんにく、ベーコンを入れて火にかけ、中火でベーコンがしんなりするまで炒めます。一度火を止め、薄力粉を振り入れてひと混ぜし、水と牛乳を順に加えてよく混ぜ合わせます。 ③ 再び火にかけてひと煮立ちさせ、スリガッティ、①のきのこ類、玉ねぎ、じゃがいも、ホタテを加えて煮ます。塩と国形スゴの素を加えます。スリガッティがアルデンテになったら、キャバツとほうれん草を加えてひと煮立ちさせます。 ④ 火を止め、卵黄をのせてパイルXサチーヌとブラックペッパーをのせます。お好みでパイルXサチーヌ、卵黄（分量外）、ブラックペッパーを追加してお召し上がりください。

★アピールポイント

スリガッティを半分に折ると、別でゆでなくても一つの鍋で一気に作ることが出来る。
食べる時も汁を分けやすいので、一石二鳥！ 入れ具合によって子供から大人まで楽しめる。

