

新しい食べ方発見!

豆腐



ヘルシーカルボナーラ



※写真はイメージです。

材料 (2人分)

- ・スパゲッティ(乾麺) …… 200g
- ・ベーコン …… 2枚
- ・ぶなしめじ …… 1/2袋(80g)
- ・オリーブ油 …… 大さじ1
- ・絹ごし豆腐 …… 1/2丁(150g)
- A [卵 …… 1個
- 粉チーズ …… 大さじ2
- ・塩 …… 少々
- ・ブラックペッパー …… 少々

作り方

- ① ベーコンは1cm幅に切り、ぶなしめじは石づきを除いてほぐす。
- ② 絹ごし豆腐はキッチンペーパーに包み、耐熱容器にのせ、電子レンジ(500W)で1分加熱する。
- ③ ボウルに②を入れ、泡だて器で滑らかになるまで混ぜ、Aを加えてさらに混ぜる。
- ④ 鍋にたっぷりのお湯を沸かし、スパゲッティを規定時間茹でる。
- ⑤ フライパンにオリーブ油を熱し、①を入れて炒める。弱火にし、③と④を入れて絡め、塩で味を整える。お皿に盛り付け、ブラックペッパーをふる。



牛乳や生クリームの代わりに豆腐を使うことでヘルシーにできます。