



## 野菜のカルボナーラ グルテンフリースパゲッティ

グルテンフリーで美味しい カルボナーラを、アスパラやトマトの入った、春の新しいバージョンにアレンジしてみませんか。グルテンフリーのパスタを使って身体に優しいメニューをお試しください。

### 使用商品

グルテンフリー スpagetti 400g

(2人分)

- ・グルテンフリーパスタ.....160g
- ・アスパラガス(4cmにカット)...3本
- ・スナップえんどう....5房
- ・にんじん(3cmの千切り)....2本
- ・卵黄....3個
- ・にんにく(スライス)....1片
- ・オリーブオイル...適量

材  
料

- ・粉チーズ....50g
- ・塩、黒こしょう...適量

①水に対して1%の塩を加えたお湯で、パスタを表示時間通りにゆでる。

②フライパンにオリーブオイル、にんにくを入れ、香りが出るまで炒める。

③にんにくを取り出し、にんじん、アスパラ、スナップえんどうを入れ炒め、塩こしょうで味を調える。

④ボウルに卵黄、粉チーズを混ぜ、クリーム状にし、パスタのゆで汁(120ml程度)で粘度を調節しておく。

⑤③にパスタと④を混ぜ合わせ、盛りつけたら黒こしょうで仕上げれば完成。

手  
順