



野菜のカルボナーラ ギ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 スパゲッティ 400g

(2人分)

- | | |
|----------------|------------------------|
| 材
料 | • 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 |
| | • 粉チーズ....50g |
| | • 塩、黒こしょう...適量 |

**手
順**

- 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。
- (5)(3)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。