

【グリーンカルボナーラ】



川村学園女子大学の
女子大生考案！



野菜：1人分 135g

エネルギー	246kcal
たんぱく質	26.2g
脂質	17.7g
炭水化物	67.5g
食塩	1.4g
食物繊維	6.5g

＜材料＞（2人分）

時短
食材

冷凍野菜

冷凍ブロッコリー	80g	スパゲティ	160g	
冷凍いんげん	30g（4本）	A {	卵	2個
冷凍枝豆（むき）	30g		牛乳	大さじ2
しめじ	30g（1/4株弱）		塩・こしょう	各少々
トマト	80g（中1/2個）		粉チーズ	大さじ2
豆苗	20g	オリーブオイル	大さじ1/2	
生ハム	6枚			

*生ハムはベーコンに変えても。野菜と一緒に炒めてください。

＜作り方＞

- ① トマトは1cmの角切り、豆苗は5cm幅に切り、飾り用に少量分けておく。しめじは石づきを取り、小房に分ける。
- ② スパゲティをゆでる。Aを合わせておく。
- ③ フライパンにオリーブオイルを熱し、野菜を炒めスパゲティを加える。
- ④ 火を止め、Aを加えてからめる。お皿に盛り、生ハムと豆苗を飾る。

お手伝い

しめじを小房に分ける作業をお手伝い。仕上げの飾りつけは一緒に。

時短！簡単！ポイント

- 冷凍野菜を使えば切る手間いらず。凍ったまま他の野菜と一緒に炒めて、手軽に野菜UP。