



おいしく・健康的に 食べよう
Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



オーツミルクで作る カルボナーラ



オーツミルクvs牛乳 比較してみました

調理時間 約15分 ※パスタの茹で時間は除く



オーツミルクで作ると

一人あたりの
エネルギー

728kcal

食塩相当量

4.9g

食物繊維量

4.3g



牛乳で作ると

742kcal

4.9g

3.7g

※記載の栄養成分表記は全て目安の数値です ※砂糖未使用のオーツミルクと牛乳を差し替えて同じ分量、同じ工程で調理した場合の比較数値です

■材料 (1人分)

パスタ…………… 100g
厚切りベーコン…………… 40g
オリーブオイル…………… 小さじ1
すりおろしにんにく…………… 小さじ1/4
オーツミルク…………… 50ml
A 溶き卵…………… 1個
顆粒コンソメ…………… 小さじ1/2
粉チーズ…………… 大さじ2
あらびき黒こしょう…………… お好みで

■作り方

- ① パスタを表示時間より1分程度短めに茹でる
- ② ボウルにAを入れて混ぜ合わせる
- ③ ベーコンは1cm幅に切る
- ④ フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れて熱し、香りが出てきたらベーコンを炒める
- ⑤ ④にオーツミルクを加え少し温めた後、①を加えてほぐす
- ⑥ 弱火にしAを加えてとろみがつくまで加熱する
- ⑦ 器に盛り、お好みであらびき黒こしょうをふる

cooking memo