



1人分  
糖質  
5g

1人分  
カロリー  
296  
kcal

※糖質とカロリーの表記はソースにベーコンを加えたものです。(パスタは除く)

## 豆乳カルボナーラ

材料	UDG1N (1人分)	UDG2N (2人分)
パスタ(1.6mm)	50g	100g
水	150ml	250ml
ベーコン	1/2枚	1枚
A 卵黄	1/2個分	1個分
豆乳	75ml	150ml
パルメザンチーズ	大さじ1	大さじ2
塩	ふたつまみ	小さじ1/4
黒粒こしょう (粗びき)	適量	適量

### 作り方

- ①ベーコンは2cm幅に切る。
- ②Aの材料をボウルに入れて混ぜ合わせる。
- ③パスタを折って容器に入れ、①のベーコンと水を入れて中フタ、フタをする。(UDG2Nは半分、UDG1Nは4等分に折る)
- ④電子レンジ500Wで加熱する。(加熱時間の目安/UDG1Nはパスタ袋に表示された時間/UDG2Nはパスタ袋に表示された時間+1分)
- ⑤加熱後は1分程蒸らしフタをあげ、②のソースを加えて混ぜる。
- ⑥器に盛り、黒粒こしょうをかける。

※パスタの種類により加熱時間が異なる場合があります。パスタのパッケージに表示された時間を目安にゆで具合を確認しながら調節してご使用ください。