

## ◆白い野菜のカルボナーラ風



写真は、1人分の量です。

今回は、野菜をたっぷり使ったヘルシー料理を紹介します。

### 【材料（4人前）】

白菜(軸の部分)200g / ねぎ100g / えのきたけ50g / しめじ50g / 大根50g / にんじん30g / スパゲティ(乾)50g / ベーコン40g / バター20g / 塩小さじ1/2 / こしょう少々 / 牛乳200cc / むきエビ(あれば)少々 / 粉チーズ

### 【作り方（4人前）】

1. 白菜の軸は細長いせん切りにし、柔らかく茹でる。ねぎは5～6センチメートルのせん切りにする。  
えのきたけ、しめじは石づきを取る。大根、にんじんはピーラーで薄くスライスしせん切りする。  
スパゲティは茹でておく。ベーコンはせん切りする。
2. フライパンにバターを溶かし、ベーコンを炒める。次に、ねぎ、えのきたけ、しめじ、にんじん、大根、白菜を入れて、さらに炒める。
3. 牛乳を入れて、塩、こしょうで味を調味し、茹でたスパゲティを入れる。あればむきエビも加える。
4. お好みで、粉チーズをかける。

### 【1人分の栄養価のエネルギーと食塩量】

エネルギー 186kcal, 食塩1.1g

### 【出典】

盛岡市食生活改善推進員団体連絡協議会