

低カロリー&ヘルシー!

豆腐で作る「さっぱりスパゲティーカルボナーラ風」

【材料4人分】

スパゲティー …… 300g	A	おろしニンニク …… 小さじ 1
ベーコン …… 4枚		粉チーズ …… 大さじ 2
ズッキーニ …… 1本		塩 …… 小さじ 1/2
絹ごし豆腐 …… 300g		粗挽きコショウ …… 少々
卵 …… 1個		



1人分 栄養量

•エネルギー	367kcal	•脂質	6.2g
•たんぱく質	16.9g	•塩分	0.9g

ポウルに卵を割り、冷ました状態の豆腐を手で崩しながら入れます。



4

まずベーコンは1センチ幅、ズッキーニは半月切りの8ミリ厚に切ります。次にフライパンにベーコンを入れ、弱めの中火でカリッと成るまで、焦がさないようにゆっくり焼きます。



1

★ここがポイント
豆腐の原形が残らないようにしっかりと混ぜてください。

4にAを加え、泡だて器でなめらかになるまでしっかりと混ぜます。



5

★ここがポイント
ズッキーニは両面を丁寧に炒めてください。



2

5にベーコン、ズッキーニ、茹でたてのスパゲティーを入れてよく混ぜ合わせれば完成です。



6

豆腐は沸騰したお湯で2分くらい茹で、ザルにあげて水切りしておきます。同時にスパゲティーを表示通りに茹でます。



3