ケンミン食品株式会社

低フォドマップ食のパスタレシピ－厚切りベーコンの濃厚カルボナーラ

調理時間：15分　調理法：お鍋　カロリー：868kcal　塩分：3.4g

お米からできたライスパスタを使って、濃厚でかつ満足感のあるカルボナーラパスタが楽しめます。厚切りベーコンをカリカリに焼き、良い香りを引き出すのがポイント。チーズと卵黄の濃厚ソースに絡めましょう！
このレシピはFODMAPの多く含まれる食事を避けること（＝低フォドマップ食）を目指す方に、米めんで美味しいメニューを食べていただけるよう、低FODMAPの食材を使用して作成しました。消化器内科医で日本低フォドマップ食推進会会長の宇野良治医師の認定を受け『低フォドマップ食』の商標を使用しております。

フォドマップ（FODMAP）とは…
小腸で吸収されにくい短鎖炭水化物（難消化性炭水化物）で、以下の食品群を指します。
Fermentable：発酵性のある食品
Oligosaccharides：オリゴ糖（例：小麦・たまねぎ など）
Disaccharides：二糖類、ラクトース（乳糖）（例：牛乳・ヨーグルト など）
Monosaccharides：単糖類、フルクトース（例：果物、はちみつ など）
And
Polyols：ポリオール（例：シュガーレス菓子 など）
厳格に行う際は医師や管理栄養士との栄養相談の上、低フォドマップ食を実施することをお勧めします。

使用商品　ライスパスタ

お米100%にこだわったお米100%ならではの上品な香りともっちり食感が特徴のお米の魅力が詰まったライスパスタです。小麦・食品添加物不使用・玄米入りです。

材料　1人前

ライスパスタ：50ｇ
厚切りベーコン：70ｇ
（還元水あめ不使用のもの）
卵黄：2個
チェダーチーズ：40ｇ
（プロセスチーズではないもの）
ほうれん草：約50ｇ
オリーブオイル①：大さじ1（12ｇ）
オリーブオイル②：大さじ1/2（6ｇ）
水：大さじ1（15ｇ）

作り方

（1）
ほうれん草は一口大にカットする。
ベーコンは1cm幅にカットし、塩こしょうを振っておく。

（2）
基本のゆで方でライスパスタを6分ゆでる。
ゆで上がったらザルにとり、すばやく湯切りをする。

●ライスパスタのゆで方について詳しく解説

（3）
耐熱ボウルにチーズを溶かし（電子レンジで30秒）、よくかき混ぜる。
※溶かさずに、細かく削って入れてもOKです。

（4）
熱いうちに、卵黄・オリーブオイル（大さじ1/2）・水（大さじ1）・塩こしょうを加え、よく混ぜる。

（5）
温めたフライパンにオリーブオイル（大さじ1）を熱し、ベーコンを表面がカリっとするまで焼く。【弱火】

（6）
強めに塩こしょうを振り、ほうれん草をさっと炒めたら火を止める。

（7）
ゆでたライスパスタをフライパンに入れ、フライパンの中のオイルをまとわりつかせるように混ぜる。

（8）
フライパンの中身をオイルごと④のボウルに入れ、塩こしょうを振り、よく混ぜる。

（9）
お好みで黒こしょうを振る。

Copyright (c) KENMIN FOODS co., ltd. All rights reserved.