



材料		1人前	料理の特徴
材料名		分量(g)	北海道産のえだ豆をカルボナーラに和えました。 えだ豆のほのかな甘さが全体の味を引き立てます。
	むき枝豆	25g	<h2>むき枝豆のカルボナーラ</h2>  <p>写真はイメージです。</p>
	スパゲティ	100g	
	ベーコン	25g	
	卵	1個	
	粉チーズ	20g	
	生クリーム	45g	
	黒コショウ	少々	
	塩	少々	
<h3>作り方</h3> <p>卵、粉チーズ、生クリームをボウルに入れ、よく混ぜ合わせてソースを作る。</p> <p>ベーコンは中火でカリカリになるまで炒める。</p> <p>ゆでたスパゲティとベーコンをソースに加え、手早く混ぜ合わせる。</p> <p>塩、黒コショウで味をととのえる。</p>			
<h3>栄養価</h3> <p>エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム マグネシウム 鉄 亜鉛 ビタミンA ビタミンB1 ビタミンB2 ビタミンC 食物繊維 食塩相当量</p>			
<h3>調理のポイント</h3> <p>ベーコンの炒めすぎに注意してください。</p>			

< 県学給取扱い商品名と商品特徴 >

製品画像	商品名	規格	供給価格	特徴
	むき枝豆	1kg	1,040円	甘みの豊富な大袖の舞大豆の枝豆をさやをむいて瞬間凍結しました。 さやをむいてあるのですぐにお料理に使えます。
	ハーフスパゲティ	5kg	1,800円	厳選したデュラム小麦を国内でセモリナ挽きしたものを100%使用している1.7mmのスパゲッティです。