

管理栄養士コースの
学生が考えた
素敵なお料理

キャンパスレシピ Campus recipe



ほうれん草の グリーン カルボナーラ

栄養価(1人分)

・エネルギー586kcal ・たんぱく質25g ・脂質28g
・食塩相当量 1.5g ・野菜摂取量 40g

材料 (3~4人分)

スパゲッティ..... 160g
ほうれん草..... 80g
厚切りベーコンブロック.....70g(1個)
マッシュルーム.....1個
ニンニク(お好みで).....1片
卵(全卵).....1個
粉チーズ..... 35g
オリーブオイル..... 大さじ1
黒コショウ.....2つまみ
水(ミキサー用).....100ml

作り方(調理時間30分)

- ① ほうれん草を1分30秒ほど茹でて冷水にとる。
- ② 冷めたら水気を取って2cm幅に切る。
- ③ ミキサーにほうれん草と水100mlを入れ攪拌する。
- ④ ニンニクをみじん切りにし、マッシュルームを一口大に切る。その後ベーコンを1cm幅に切る。
- ⑤ フライパンにオリーブオイルを引き④を入れ炒め、同時にスパゲッティを茹でる。
- ⑥ 卵と粉チーズをボウルで混ぜ合わせる。その後③を加え、さらに混ぜる。
- ⑦ 茹で上がったスパゲッティを⑤のフライパンに加え混ぜ合わせ、火を止める、その後⑥を加え卵に余熱が入りすぎないように注意しながら混ぜ合わせ、上から黒コショウをかけて完成。

 **酪農学園大学**

食と健康学類 管理栄養士コース
臨床栄養学研究室 4年 押切さん

レシピ
提供



11月から2月までが旬のほうれん草を使いました。冬の寒い環境のおかげでほうれん草は甘くなっているため、普段とは違うほうれん草を存分に楽しめます。見た目よりもほうれん草の味は強くなく食べやすいので、ほうれん草が苦手な方もチャレンジしてみてください!