

もっと

からだにイコト!

<骨健康>



マルエツ
健活フェスタ



管理栄養士 監修



あさりのカルボナーラ

【材料（2人分）】

- パスタ 200g
- あさり水煮缶 1缶
- ほうれん草 100g
- たまねぎ 1/2個
- にんにく 2片
- 【日清オイルオ】
ボスコエキストラバージンオリーブオイル
大さじ2
- 牛乳 150ml
- A)たまご 2個
- A)コンソメ 小さじ2
- A)粉チーズ 大さじ4
- ブラックペッパー 適量

★おすすめ商品



【作り方】

- ① パスタを茹でておく。
- ② ほうれん草は一口大、たまねぎは薄切り、
にんにくはみじん切りにする。
あさり水煮缶は軽く水気を切る。
- ③ ボウルにA)を入れ、混ぜ合わせておく。
- ④ フライパンに油、②の具材を入れて中火で
軽く炒めてから、牛乳を加えて煮る。
- ⑤ ④を弱火にしてパスタ、A)を加え、
さっと混ぜたら火を止める。
- ⑥ ⑤をお皿に盛り付け、ブラックペッパーを
かけて完成。

★ポイント

あさり、ほうれん草、粉チーズは高カルシウム!
たまご(ビタミンD)がカルシウム吸収を助けます。

【栄養価計算（1人分）】

| | |
|-------|---------|
| エネルギー | 711kcal |
| たんぱく質 | 34.5g |
| 食塩相当量 | 2.7g |

