

きしめん

通年

# 牛乳で簡単!きしめんカルボナーラ

- きしめんは、ツルツルとのおどろしがよくもちりとした食感が特長。
- もちもちのきしめんを、クリームソースで仕上げた本格生パスタ風アレンジ。
- ベーコンの旨味と玉ねぎの甘みが手作りクリームソースにピッタリ。

## クリームソースとモチモチきしめんで作る簡単カルボナーラ!



▼使用商品▼  
きしめん

### ▼材料▼ (2人分)

1食あたり 673kcal

材料名	分量	カロリー
きしめん(麺のみ) 2食	360g	720
バター 大2	26g	194
小麦粉 大2	16g	59
コンソメキューブ 2個	8g	19
水	300ml	-
牛乳	200ml	141
玉ねぎ 1/2個	80g	30
ベーコン 2枚	40g	162
しめじ 1/2袋	100g	20
塩・コショウ	適量	-

### ▼作り方▼

参考調理時間 30分

①	深めのフライパンでバターをとかし、スライスした玉ねぎをしんなりするまで弱火で炒める。
②	①に1cm程度に切ったベーコンを加えて炒め、小麦粉を少しずつ加えペースト状にする。
③	水を3回に分けて加えてコンソメキューブを溶かし、さらに牛乳を少しずつ加える。
④	しめじは軽く洗って食べやすい大きさにほぐし、③に加えてソースの出来上がり。
⑤	ふっとうしたお湯で麺を <b>1分半程</b> ゆで、湯切りして水で洗い、水気をきってソースと和える。
⑥	麺とスープが温まったら、塩・コショウで味を調べ、器に盛り付けて出来上がり。