

イタリアンオムそば



糖質45g以下のメニュー

カロリー	733	kcal
たんぱく質	37.6	g
脂質	41.0	g
炭水化物	59.0	g
食塩相当量	4.2	g

食物繊維	17.2	g
糖質	41.8	g

【材料】

材料	分量	正味重量(g)
【オムレツ】		
たまご	2個	110
水	大さじ2	30
塩	ひとつまみ	1
バター	小さじ2	8
【パスタ】		
ベーコン	2枚	30
ルッコラ		50
バジルの葉		10
たまねぎ		20
マッシュルーム		20
にんにく	1/2片	3
粉チーズ	小さじ2	4
塩	小さじ1/3	2
こしょう	少々	0.1
オリーブオイル	小さじ2	8

【作り方】

卵生地をつくる

- ①たまごを割りほぐし、塩と水をよく混ぜる
- ②フライパンにバターを熱し、①を入れ、手早く混ぜながら、フライパンの底の大きさの丸い生地をつくっておく

パスタをつくる

- ①麺をゆでる
- ②たまねぎ、にんにくはみじん切り、ベーコン、ルッコラ、バジルは一口大、マッシュルームはうす切にする
- ③フライパンにオリーブオイルを熱し、にんにく、たまねぎを炒める
- ④③のたまねぎのまわりが透明になってきたら、ベーコン、マッシュルームを炒める
- ⑤ベーコンに火が通ったら、麺、ルッコラ、バジルを加えさっと炒め、粉チーズを加え、塩とこしょうで味をととのえる
- ⑥お皿に卵生地を広げ、手前半分に⑤のをせて、パスタを包む