



# お米のレシピ supported by 全農

レンジで手軽に  
イタリアン♪

## ご飯のさっぱりカルボナーラ

(1人分) エネルギー454kcal / タンパク質15.8g / 炭水化物58.0g / 塩分2.3g / 糖質57.5g



### 食材 (2人分)

ご飯 (温めたもの)	茶碗1杯分
スライスベーコン	20g
(A)	
・卵	1個
・牛乳	大さじ1
・粉チーズ	大さじ1
・塩	少々
黒こしょう	適量

### 作り方

- ① ベーコンを5mm幅に切って皿に並べ、ラップをせずに電子レンジ600wで1分加熱する。
- ② ボウルに①と(A)を入れてよく混ぜ、ご飯を加えてさらに混ぜる。
- ③ 皿に盛りつけて黒こしょうをふる。

備考) ひき肉を最後に混ぜることで旨みが増します。

### 完成イメージ



目安調理時間  
約5分

**NO RICE NO LIFE PROJECT**

お米についての情報いろいろ！  
レシピ動画も載っています



経済連 |

全農

