



作りかた

- 大きくて深めの耐熱ガラスボウルにAを入れ、2等分したパスタを水に浸りやすいように方向をそろえて入れ、その上にベーコンを散らす。
- かるくラップをしてテーブルプレートの中央に置き **レンジ 600W 約6分**、**レンジ 200W 4~6分** でリレー加熱する。
- 加熱後、やけどに注意してラップを外し、よくかき混ぜて麺をほぐし、合わせたBを加えてさらに混ぜ器に盛り、粉チーズと黒こしょうを散らす。

手動

レンジ

リレー

600W
加熱：約6分
200W
加熱：4~6分

使用付属品



テーブルプレート
底面

カロリー

1119kcal

塩分

2.1g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。
このレシピはMRO-S8A対応レシピです。

材料	1人分	2人分
パスタ（太さ1.6mmの物）	80g	160g
ベーコン（1cm幅に切る）	50g	100g
A 水	130mL	260mL
A オリーブ油	大さじ1/2	大さじ1
B 生クリーム	カップ1/4	カップ1/2
B 顆粒スープの素	小さじ1/2	小さじ1
B バター	3g	5g
B 卵黄（溶きほぐす）	1個分	2個分
B 粉チーズ	大さじ1	大さじ2
粉チーズ	少々	少々
黒こしょう	少々	少々

カルボナーラのコツ

容器は

直径約25cm（内径約22.5cm）、深さ約10cmの広口耐熱ガラスボウル（約1.0kg）を使います。

パスタは

なるべく水に浸るように方向をそろえて入れます。分量が少ない場合などボウルの形状によって水に浸りにくいときは、パスタを3等分して入れます。

市販のソースは

好みでBのかわりに使ってもよいでしょう。

オリーブ油は

お好みでサラダ油やバター（2人分20g）にかえてもよいでしょう。