



作りかた

- 大きくて深めの耐熱ボウルに牛乳、オリーブ油、にんにくを入れかき混ぜ、しめじ、ベーコン、水けを切ったうどんの順に入れ、かるくラップをする。
- ①をテーブルプレートの中央に置き **220 うどんカルボナーラ by H A L . M** で加熱する。
- 加熱後、よくかき混ぜて麺をほぐし、合わせたAを加えさらに混ぜ、塩で味を調え器に盛り、あらびき黒こしょうを散らす。

加熱の目安

加熱：約9分

1回に作れる分量

1～2人分

使用付属品



テーブルプレート

カロリー

579kcal

塩分

2.5g

※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。

材料	1人分	2人分
ゆでうどん(水で洗いぬめりをとる)	1玉(約200g)	2玉(約400g)
ベーコン(2cm幅に切る)	30g	60g
しめじ	50g	100g
牛乳	80mL	160mL
オリーブ油	大さじ1	大さじ1
にんにく(すりおろす)	小さじ1	小さじ2
A 卵(溶きほぐす)	1個	2個
A 粉チーズ	大さじ1	大さじ2
A 牛乳	20mL	40mL
塩	適量	適量
あらびき黒こしょう	適量	適量

コラボメニューのコツ

容器は大きくて深めの物を

直径約25cm(内径約22.5cm)、深さ約10cm、重さ耐熱ガラスボウル 約1.0kg、耐熱プラスチックボウル 約200gの広口耐熱ボウルが適しています。

ラップのかけかたは

1枚だけかるくかけてください。複数枚重ねてかけると正しく温度が測れません。