

カルボナーラ

【材料】（1人前）

* 糖質0麺(丸麺)	130 g
* ベーコン	30 g
* オリーブオイル	6 g
* おろしにんにく	1 g
* 生クリーム	15 g
* コンソメ	1 g
* 塩、こしょう	少々
* 温泉卵	50 g
* 粉チーズ	3 g
* パセリ粉	0.3 g



【作り方】

- 1、オリーブオイル、おろしにんにくを弱火で火にかける。
- 2、1にベーコン、糖質0麺も入れて炒める。
- 3、2に生クリーム、お湯(分量外)で溶いたコンソメ、塩、こしょうを入れて炒める。
- 4、3を器に盛り付け、上に温泉卵、粉チーズ、パセリ粉を飾れば完成。



【栄養価】

エネルギー量	360 kcal
糖質	2 g
ケトン比	2.7 : 1

(使用する商品によっては栄養量が異なる場合があります)

【一言メモ】

リセッタ8gを加えることで、ケトン比を3 : 1へ上げることが出来ます！

エネルギー量	432kcal
糖質	2g
ケトン比	3.0 : 1