

フライパンでカルボナーラ



材料【4人分】

- | | |
|----------------------------|--------|
| ・ スパゲティ[1.6mm] | 400g |
| ・ ブロックベーコン | 240g |
| ・ にんにく | 2かけ |
| ・ えりんぎ(手で割いておく) | 1パック |
| ・ まいたけ(手で割いておく) | 1パック |
| ・ オリーブオイル | 大さじ4 |
| ・ 水 | 1200cc |
-
- | | |
|------------------------|------------|
| ・ ☆卵液 | |
| ・ 卵 | 4個 |
| ・ 塩 | 小さじ1と 1/3 |
| ・ こしょう | 少々 |
| ・ 粉チーズ | 大さじ4 (24g) |

手順

- ①にんにくは粗みじん切りにする。
- ②ブロックベーコンは1cm 幅の棒状に切る。
- ③ボウルに☆を入れて混ぜる。
- ④フライパンにオリーブオイル、にんにく、ベーコン、えりんぎ、まいたけを入れ、ベーコンに焼き色がつくまで弱火で炒める。水を加えて中火で煮立たせ、スパゲティを半分に折って加える。混ぜてふたをし、弱火で袋の表示時間より1分長くゆでる。ふたを取り、水分が多いようであれば中火で水分をとばす。



ポイント

今回は 1.6mm7 分ゆでのものを使用しています。途中でスパゲティをほぐすように混ぜてください。レシピと違う太さの場合は、水分量、加熱時間は調整してお作りください。

豆腐とレタスの無限サラダ



(4人分)

絹豆腐
サニーレタス
白ごま
ごま油
鶏がらスープの素
しょうゆ
酢
チューブにんにく
小ねぎ

1 パック
半玉程度
大さじ1 小さじ1
大さじ1 小さじ1
小さじ2
小さじ2
小さじ2
小さじ1
適量(刻む)

1. 絹豆腐は 2cm 角程度のサイコロ状に切る。サニーレタスは食べやすい大きさにちぎって水にさらしてから、よく水気を取る。
2. 白ごま、ごま油、鶏がらスープの素、しょうゆ、酢、にんにくを混ぜ合わせる。
3. サニーレタスに 2 を半量加えて和える。
4. 器に 3 を盛り、豆腐のをせて残りの 2 をかけ、小ねぎをちらす。

ロールパン

⇒お一人 2つ