



親子で作ろう!

ひといき レシピ

かんたんカルボナーラ



「炭焼の Pasta」という意味があるカルボナーラ。炭焼職人が仕事の合間に Pasta を食べると、手についた炭が落ちてしまうだろうという想像から、黒こしょうをふりかけ誕生した料理です。そう言われると少し気が引けるかもしれませんが、日本でも人気の Pasta です!

食豆知識

材料 (1人分)

- Pasta (太さはお好みで) …100g
- ベーコン …60g
- タマネギ …1/4玉
- バター …10g
- ★(牛乳 …大さじ3 / 卵黄 …1個 / 粉チーズ …10g / 塩・黒こしょう …適量)



作り方

- 1 ベーコンは5mm幅に切り、タマネギとにんにくは薄切りにします。ボウルに★の材料を入れて混ぜ合わせておきます。
- 2 鍋に水をたっぷり入れて沸騰させ、塩ひとつまみを入れます。Pastaの太さに合わせて丁度いい硬さになるまで茹でます。
- 3 フライパンにオリーブオイル(適量)を敷いて熱し、1のにんにくを炒めます。香りが立ったらベーコンを加えて炒め、ベーコンに火が通ったらタマネギを加えます。最後にバターを足して炒めます。
- 4 2の Pastaを湯切りして、3のフライパンに入れて絡ませます。フライパンを火から下ろして、混ぜ合わせておいた★を入れて手早く混ぜます。予熱でとろみがついたら出上がりです!

とろみが出なければ、フライパンをもう一度弱火にかけましょう。