



かつおだしのカルボナーラ風パスタ

- ・ バターの代わりにオリーブオイル+にんにくでも美味しい
- ・ かつお節を上にもふりかけて食べても風味がよくなります

食材 (1人分)

- ・ かつおだし汁 …150cc
(お湯 200cc、かつお節 5~6g)
- ・ 生クリーム(または豆乳) …100cc
- ・ パスタ …80g
- ・ しめじ …1/4株
- ・ 玉ねぎ 中 …1/4個
- ・ ベーコン …3枚
- ・ 醤油 …小さじ2
- ・ バター …10g
- ・ 粉チーズ …大さじ1
- ・ 小麦粉 …小さじ2
- ・ 卵黄 …1個
- ・ 塩 …少々
- ・ こしょう …少々

栄養価 1人分あたり

エネルギー1020kcal、たんぱく質28.3g、
脂質65.7g、炭水化物70.5g、食塩相当量4.2g

～作り方～

1. ベーコンを好きな形に切り、玉ねぎは薄切りにし、きのこは石づきを取り除いておく。
2. フライパンにバターを溶かし、玉ねぎ、ベーコン、きのこを炒める。
3. かつおだし・生クリームを加えて弱火で煮る。
4. 醤油・塩・こしょうで味を整える。
5. 茹でたパスタを加えて絡め、粉チーズ、卵黄、小麦粉を入れてとろみをつける。
6. 器に盛って胡椒を振りかける。

* かつおだしは、沸騰した湯にかつお節を加え、火を止める。2分ほど静かに置き、上澄みをザルやペーパーでこす。

【ポイント】

- ・ だしと生クリームの割合は「2:1」がベスト。
- ・ 粉チーズと卵黄でとろみが充分なら、小麦粉を加える必要は無い。
- ・ だしは、強く絞ると雑味が出るので注意する。