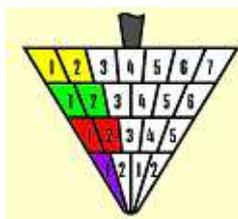


あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 8

1人分の栄養価

食事バランスガイド



主食 2つ
副菜 2つ
主菜 2つ
牛乳 1つ



とろ～りカルボナーラ

(調理時間 約25分)

レシピ提供：弘前市 在住

エネルギー 988kcal
タンパク質 33.2g
脂質 53.2g
塩分 4.4g

栄養価は(社)青森県栄養士会調べ



材料(2人分)

印は青森県産品が活用できます

スパゲッティ(1.6ミリ)...200g
玉ねぎ... 1個(245g)
ベーコン... 2と1/2枚(40g)
ほたて(ボイル)...28.5g
えび... 62g
塩... 大さじ1
粉チーズ... 適量

生クリーム...200ml
牛乳...200ml
卵黄...2個
塩... 小さじ1~2
黒こしょう...小さじ1~2
油... 大さじ2



レシピ提供者から...

ひとつこと

普通のカルボナーラとは一味違うのが特徴です。ほたてを細かく裂いて入れているので、青森県らしいパスタです。
とろ～りとしたクリームで召し上がってほしいので食べる直前に作ります。



作り方

玉ねぎを薄くスライスし、ベーコンは1センチ角に切る。

フライパンに油(大さじ1)をしき、ベーコンをカリカリになるまで焼いたら、玉ねぎをしんなりするまで炒める。

に細かく裂いたほたたと、塩茹でしたえびを入れたら火を止める。

鍋に水2リットルを入れ、沸騰したら塩を加えてスパゲッティを入れ、時々かき混ぜながら、7分茹でる。(茹で時間は、袋の表示に順ってください)

スパゲッティがゆで上がったらザルで水切りをする。

ボウルに生クリーム、牛乳、卵黄、塩を入れてよく混ぜ合わせる。

のフライパンに、残りの油(大さじ1)とスパゲッティを加えて炒め、の液を半分入れる。

30秒~1分くらい炒めたら粉チーズを適量入れて、残りのの液を入れたら火を止める。

器に盛りつけて、お好みで粉チーズ、黒コショウをかけて出来上がり。

この他のレシピは「あおもりのお手軽家庭料理レシピ集」(<http://www.pref.aomori.lg.jp/life/shoku/recipe.html>)をご覧ください。