

石狩地域で採れたブロッコリーを使用した 野菜たっぷりカルボナーラ

スープ付き



Point & Trivia

- ・ 作り方3で再加熱するので1では茹ですぎないことに注意してください。
- ・ ブロッコリーやおくらは電子レンジで加熱も可能です。
(その場合、おくらのガクとヘタは先に取り除く)
- ・ パスタの野菜は白菜やキャベツ、ホウレン草、枝豆、とうもろこしも合います。

■作り方

1. 鍋に湯を沸かし、パスタとブロッコリー、おくらを少し固めに茹でる。
ひとつの鍋で一度に全部まとめて茹でるが、茹で時間はそれぞれ調整する。
2. 1と並行してフライパンで1cm幅に切ったベーコンの両面をカリカリに焼き、生クリーム・牛乳・チーズを入れ混ぜて弱火で温めておく。
3. 茹でたパスタ・ブロッコリーは水気を切り、半分に切ったミニトマトと2のフライパンへ入れソースとよく絡める。おくらも5で使用。
4. お皿に盛り付けて真ん中に卵黄を落とし黒コショウをふり出来上がり。
卵黄、パスタをお皿の中でよく絡めるとクリーミーなカルボナーラに変身。
5. (スープ) 小鍋に水160gを沸かしコンソメと、4で残った卵白を流し入れ菜箸でかき混ぜカップに注ぐ。1のおくらはガクとヘタを取り輪切りにし散らす。

■材料 (2~3人分)

・ブロッコリー	6房
・ミニトマト	4個
・ベーコン	60g
・玉子	2個
・チーズ	50g
・生クリーム	180g
・牛乳	100g
・パスタ	160g
・おくら	1本
・コンソメ	2g
・黒コショウ	少々



Recipe provided

竹居田 尚子 (たけいだ なおこ)

野菜ソムリエプロ/ベジフルカッティングプロフェッショナル/
Jveganist

Self-PR



ベジフルカッティングを

北海道に広めたい!