

そばで! カルボナーラ

【入賞】 ●北島愛絵理(17歳) 長野市



材料(4人分)

- ・牛乳…………… 1000ml
- ・ピザ用シュレッドチーズ… 50g
- ・パルメザンチーズ………… 大さじ3
- ・ゆでそば…………… 4玉
- ・ベーコン…………… 100g
- ・アスパラ…………… 5本
- ・玉ねぎ…………… 1個
- ・卵…………… 3個
- ・小麦粉…………… 大さじ5
- ・エリンギ…………… 1パック
- ・コーン(粒状)…………… 50g
- ・塩…………… 小さじ1と1/4
- ・胡椒…………… 少々
- ・にんにく…………… 1片
- ・ごま油…………… 大さじ1

作り方

- 1 ベーコンは細切り、アスパラは斜め切り、玉ねぎは薄くスライスする。
エリンギを半分にして薄切りに、にんにくはみじん切りにする。アスパラは下茹でしておく。
- 2 大きめのフライパンにごま油大さじ1を入れ、にんにくを炒めてベーコンと玉ねぎを加え炒める。
エリンギとコーンを加え、小麦粉をふり入れる。
- 3 炒めた②の中に牛乳1000mlとピザ用シュレッドチーズ50gを入れ、
チーズが溶けたらそばを加えて塩、胡椒で味を整える。
- 4 火を止めて溶き卵を加え、余熱で手早く混ぜて、全体に卵をからめる。
最後にパルメザンチーズをふりかける。

〈審査委員長のアドバイス〉

材料と調理の分量に一部相違が見られました。レシピの分量は正確に。