

カルボナーラ

■ 4人分



所要時間 15分

作り方

- ① ボウルにAを合わせてよく混ぜ合わせる。
鍋にたっぷりの湯をわかし、湯の1%の塩を加えて
スパゲッティをゆで始める。
*ゆでる時間は、袋の標準ゆで時間マイナス1分。
- ② ベーコンは5mm幅に切る。にんにくは皮をむき、
包丁の腹でつぶしておく。
- ③ フライパンにオリーブ油とにんにくを入れ、中火にかける。
香りが出たら、ベーコンを加えてこんがり炒める。
- ④ 茹であがったパスタをザルに上げて水気を切る。
③に入れ、弱火にしてからAを注ぎ入れ、手早く全体に混ぜ合わせる。
塩味を確かめて手早く器に盛り、黒こしょうを振る。

材 料

スパゲッティ	260g
ベーコン	100g
にんにく	1片
オリーブ油	大さじ1
A	
卵黄	3個
粉チーズ	大さじ3
生クリーム	150cc
牛乳	150cc
塩	小さじ1/4位
こしょう・味の素	各少々
黒こしょう(あれば)	適量

Check Point
ソースの卵に火が通り過ぎないように、手早くパスタと絡めましょう。

1 大きめの鍋で、お湯はたっぷり!

パスタ100gにつき水1リッター、水1リッターにつき塩10gが目安。

2 ぱっと入れてさっとかき混ぜる

お湯のなかに手早く沈めたら、パスタどうしがくっつかないようにかき混ぜます。

3 お湯はふつふつ、パスタはゆらゆら

ゆでている間の火加減は、パスタがお湯のなかでゆらゆらと揺れる程度に。

4 早め早めに、ゆで加減をチェック!

袋に表示してあるゆで時間より1分早めに1本引き上げ、食べてみてゆで加減をチェック。
中心に針先ほどの芯が残っているくらいが、アル・デンテです。

5 仕上げは早く、手際よく!

ざるにあけて水気をきり、あつあつを手早くソースとあえて盛付けます。
パスタのゆで上がりソースのでき上がりが同時になるのが理想。

■ 4人分

鶏の香草焼き

材 料	
鶏むね肉	300g
塩・こしょう	各適量
レモン汁又は酢	小さじ1
マヨネーズ	大さじ2
ハーブ(バジル・パセリ等)	適量
オリーブ油	大さじ1
スライスチーズ	2枚
好みの生野菜	適量

所要時間 20分

作り方

- ① お好みのハーブと、マヨネーズを混ぜ合わせておく。
チーズは縦8等分に切っておく。
- ② 鶏肉は4等分に切る。それぞれ袋状になるように
切り込みを入れ、塩・こしょう・レモン汁で下味をつけておく。
- ③ 鶏肉の水気を拭き、袋状にした中にハーブ入りマヨネーズを入れ、
全体に小麦粉を薄くまぶす。
- ④ フライパンにオリーブ油を熱し、中火で焼く。
きれいな焼き色がついたら、裏返して弱火でフタをし、
約4～5分蒸し焼きにする。
火が通ればチーズを格子模様のにのせ、生野菜と一緒に皿に盛る。

Check Point

胸肉の厚さによって、
何分で火が通るか変わります。
火が通ったかわからない
場合は、切って確かめてく
ださい。

温野菜のサラダ&卵白のスープ

■ 4人分

材 料

じゃがいも(一口大の乱切り)	1個
にんじん(一口大の乱切り)	80g
れんこん(半月切り)	4cm
ブロッコリー(小房に分ける)	1/2株
好みのドレッシング	適量
又は「ポン酢しょうゆ	大さじ2
「オリーブ油	大さじ2

作り方

- ① 鍋に水700ccとコンソメ1個、じゃがいも・にんじんを入れ火にかける。
沸騰したら弱火で約6～7分煮、竹串がすーっと通れば、いったん器に取り出す。
次にれんこん・ブロッコリーを加えて2分ほどゆで、取り出す。
器に盛り、食べる直前にドレッシングをかける。
- ② 残った野菜のゆで汁に、塩・こしょう各適量で味を調べ、
煮立った中によく溶いた卵白を少しずつ流し入れ、火を止める。

Check Point

野菜のゆで加減は、各ご家庭
の好みに合わせてください。

スープの卵白は煮立った中に
少しずつ入れましょう。