



カリカリベーコン・カルボナーラ

カルボナーラは生クリームを使うので、味はよいが高カロリーとなるイメージがあります。今回は、生クリームを使わず牛乳を用いて作ります。また牛乳の中にちぎったスライスチーズを入れますが、これはとろけるタイプではない物を用いて下さい。とろけるタイプやピザ用チーズを使うと、ソースが固まり、パスタと絡みにくくなります。

使う用具：フライパン・パスタ用鍋・バターナイフ・まな板・包丁・ボール2個・菜箸
分量：3人分

パスタ	200g	①ベーコンを、1cm幅程に切り、熱したフライパンに油を入れ、カリカリになるまで炒める。
ベーコン	100g	
炒め油	大さじ1～2	②ボールに牛乳・スライスチーズ・パルメザンチーズ・スープの素・バターを入れよくかき混ぜる。
牛乳	150ml	
スライスチーズ	3枚	③パスタをゆで、ざるで十分水を切っておく。
パルメザンチーズ	10g	④①のフライパンに②を入れ温める。
スープの素	3g	
バター	5g	⑤④が温まったら火を止め、溶き卵、ゆであがったパスタを加え、半熟状にする。
溶き卵	2個分	
こしょう	適宜	