



生クリームと卵黄だけのクリーミーソース

じゃがいものカルボナーラ風

Emi full
従業員
おすすめ
メニュー

■材料〈4人分〉

じゃがいも……………2個(約270g)
 グリーンアスパラガス……………3本
 ベーコン(ブロック)……………60g
 水……………180ml
 生クリーム……………100ml
 卵黄……………1個分
 塩・こしょう……………少々
 粉チーズ……………適量
 ブラックペッパー……………適量

■作り方…調理時間約20分

- ①じゃがいもは皮をむき、約5mm幅の拍子木切りにし、水にさらしてから多めの塩(分量外)を入れて少し硬めにゆでておく。
- ②グリーンアスパラガスは、根本の硬い部分の皮をむき、ななめ切りにする。ベーコンは約5mm幅に切る。
- ③②のベーコンをフライパンに入れ、中火で脂を出すように炒め、水を加えて半量くらいになるまで煮詰める。
- ④③に生クリーム・②のグリーンアスパラガス・①を入れ、中火で少し煮る。
- ⑤④の火を止めて卵黄を落しよく混ぜ合わせ、再び火をつけ、塩・こしょうをして軽く煮からませる。
- ⑥仕上げにお好みで粉チーズ・ブラックペッパーをふる。

1人あたり:247kcal



・さつまいもでもおいしくできます。
 ・グリーンアスパラガスの代わりに
 きざんだブロッコリーを加えると、
 見た目が少し変わった一品となり
 ます。