



2019年

9/12 (木) ぶり缶でカルボナーラパスタ (今道 康弘さん)

(材料2人分)

パスタ (フェデーニ) : 100g
金太洋 長崎県産 天然ぶり缶詰
(ほぐしオイル漬け) : 1缶

A {
たまねぎ : 50g
しめじ : 1/2パック
にんにく : 1/2かけ
E.V.オリーブオイル : 10ml
B {
卵黄 : 2個分
粒マスタード : 15g
生クリーム : 60ml
パルメザンチーズ (粉チーズ) : 20g
塩 : 1つまみ

(飾り)

ミニトマト : 2個
黒こしょう : 適量
パセリのみじん切り : 大さじ1

- ① A はみじん切りにする。ミニトマトは半分に切る。ぶり缶は飾り用に大さじ1杯分ほど分けておく。
- ② ボウルにBを混ぜ合わせる。
- ③ パスタは袋の表示通りに塩茹でする。
- ④ 鍋にオリーブオイルを熱し、Aと①の飾り以外のぶり缶をオイルごと加えて炒める。
- ⑤ ④の鍋に③の茹で上がったパスタと②のソースを入れ、弱火でゆっくり火を通す。
- ⑥ 器に⑤を盛り付け、①の飾り用のぶり缶と①のミニトマトを飾り、黒こしょうとパセリを振りかける。

レシピは、ゆめタウン夢彩都サービスカウンター (3階と地下1階) に置いています。
また<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧になれます。