

8/29(金) レモンヨーグルトの冷製カルボナーラ風 (今道康弘さん)

(材料1人分)

- 【 パスタ (フェデリーニ) : 50 g
- 塩 : 適量
- 鶏もも肉 : 30 g
- A たまねぎ : 20 g
- 赤パプリカ : 20 g
- オリーブ油 : 20 g
- 【 オクラ : 1 本 (15 g 程)
- 塩 : 適量
- レモン汁 : 1/4 個分
- 【 ヨーグルト : 80 g
- 卵黄 (L) : 1 個分
- B 粉チーズ : 30 g
- レモンの皮のすりおろし : 1/4 個分
- 【 粉末ブイヨン : 適量

- ① パスタは8分間塩茹でして、氷水でよく冷やし、よく水気を切って冷蔵庫に入れる。
- ② Aは1cm角に切る。
- ③ オクラは塩ゆでして、氷水で冷やし、輪切りにする。
- ④ ボウルにBを入れて、よく混ぜる。
- ⑤ フライパンにオリーブ油を熱し、②を強火で炒める。
- ⑥ ⑤のフライパンを弱火にして、④を流し入れて、ゆっくり火を入れて、とろみが出てきたら、すぐにボウルに移す。
- ⑦ ⑥を氷水で冷やししながら、①のパスタ・③のオクラ・レモン汁を加えて混ぜ合わせ、冷えたら器に盛る。

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、NBC アプリや<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でご覧いただけます。