

豆腐カルボナーラ

墨田区立豎川中学校 令和2年5月18日

生クリームで作る
カルボナーラより
ヘルシーです。

平成30年8月、部活動毎の調理実習でバスケットボール部が挑戦したメニューです。作るときは、家の人に許可をもらってから安全と衛生面に気を付けて挑戦しましょう。
レッツ食育！！

一人分

材料の確認



①スパゲティ 80g

1束100g → 25本抜く

②ベーコン 1枚



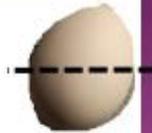
③絹ごし豆腐1/4丁



④ピザチーズ
大さじ2



⑤卵1/2個
溶いておく



⑥オリーブ油 大さじ1



⑦塩・胡椒・青み
(パセリ・青のり)
各少々

作り方

①鍋に湯を沸かし、パスタと
小さじ1の塩を入れて茹でる。



②ベーコン切っておく。



③絹ごし豆腐と卵とチーズ、オリーブ油を混ぜる。



④パスタの湯を切る。ベーコンを炒め、パスタと③の具を全て入れて適度に加熱する。好みに塩、胡椒、パセリをふる。



<作り方>

- ① 材料を用意しておく。お湯を沸かし、ゆで塩を入れ、スパゲティ（3分用）を入れる。
- ② ボールに豆腐、卵、チーズ、オリーブ油、塩を入れ、泡立て器でなめらかになるまで混ぜる。（素早く3分以内で）
- ③ スパゲティをゆで始めて3分たったら湯を切る。別のガスコンロにフライパンをのせベーコンを炒める。
- ④ ベーコンに焦げ目がついたら③のパスタを入れ、②のボールの材料を素早く入れる。
- ⑤ ゆっくりかき混ぜながら30秒程加熱して出来上がり。皿に盛り、パセリや胡椒をふりかける。