

カルボナーラ

材料（10人分）

| | |
|--------------------------|--------|
| ペンネ | 1 kg |
| ベーコン | 300 g |
| 玉ねぎ | 2 個 |
| 卵 | 5 個 |
| 豆乳 | 500 cc |
| シュレッドチーズ | 100 g |
| 塩・こしょう | 適量 |
| 黒こしょう | 適量 |
| オリーブオイル | 大さじ 5 |

もちもちパスタができる

パスタのゆで方

- ①バットに水（パスタ 1 人分 100 g に対して水 300 cc）と塩（パスタ 1 人分 100 g に対して小さじ 1/2）、パスタを入れて 1 時間放置。
 - ②つけていた塩水と水を合わせて 300 cc（1 人分）にし、鍋に入れ沸かす。
 - ③沸騰したらパスタを入れて 1 分ゆでる。ふたをしたまま 3 分間蒸らす。
- ※つけ時間 30 分ほどでもできるが、つけ時間 1 時間よりもちもち感は少ない。

- 1 ペンネをバット漬けておく。
- 2 玉ねぎは薄切り、ベーコンは固まりを厚めに切る。スライスベーコンでも OK。
- 3 卵を白身と黄身に分けます。黄身と豆乳とシュレッドチーズを全量入れてよく混ぜ、卵液を作っておく。（白身はスープに使うので取っておく）
- 4 フライパンにオリーブオイルを入れ、玉ねぎとベーコンを加えてよく炒める。
- 5 玉ねぎがしんなりとしてオリーブオイルとよくなじんだら、塩こしょうでしっかり味をつける。
- 6 ペンネを茹でる。ザルにあげ、湯を切りフライパンに加える。よく混ぜ合わせ火を止める。
- 7 ペンネ全体にオリーブオイルが絡んでいるのを確認し、塩こしょうで味を調える。
- 8 卵が固まらないように必ず火を止め、鍋肌に直接卵液がかからないように、ペンネの上から注ぐ。
- 9 卵液を全体に混ぜ合わせる。仕上げに黒こしょうをふる。

