

カルボナーラ

材料 (10人分)

ペンネ	1kg
ベーコン	300g
玉ねぎ	2個
卵	5個
豆乳	500cc
シュレッドチーズ	100g
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

- バットに水 (パスタ1人分100gに対して水300cc) と塩 (パスタ1人分100gに対して小さじ1/2)、パスタを入れて1時間放置。
 - つけていた塩水と水を合わせて300cc (1人分) にし、鍋に入れ沸かす。
 - 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、卵液を作つておく。(白身はスープに使うので取つておく)

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、塩こしょうでしつかり味をつける。

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。