

おいしい学校給食

人気メニューのご紹介

フェットチーネの豆乳カルボナーラ

■材料(4人分)

フェットチーネ	300g
スパゲティ	
ベーコン	100g
オリーブ油	大さじ1
玉ねぎ	1コ
グリーンピース	50g

★A

卵黄	1個分
生クリーム・牛乳	各50cc
豆乳(無調整)	100cc
パルメザンチーズ	20g
水	小さじ1
粗挽き黒こしょう	適量

■作り方

1. ベーコンは1cm幅に切る。
玉ねぎは半分に切って、薄くスライスする。
グリーンピースは茹でておく。
2. Aをボールに入れ、混ぜ合わせる。
3. フライパンにオリーブ油を入れ、
ベーコンと玉ねぎを炒める。
4. スパゲティは塩を加えた湯で、固めに茹でる。
5. フライパンを火からおろし、
2を加えて手早く混ぜ合わせ、塩で味を調える。
6. お皿によそい、荒挽き黒こしょうをふる。



※フェットチーネは、スパゲティなどと同じロングパスタのひとつで、幅の広い平たい形をしています。
イタリア語で「木綿のテープ・リボン」という意味の「フェットウッチャ」という言葉からついた名前といわれています。
フェットチーネに、クリーミーなカルボナーラソースをからめました。カルボナーラは、森の中で働く炭焼きの人たちが考えついたソースで、仕上げにかける黒胡椒が炭の灰のように見えるので「炭焼きのスパゲティ」とも呼ばれています。