

男の料理 167回 4人分

和風味のカルボナーラスパゲッティ

卵は小さめ4個は白身の繊維を切るようによくかき混ぜておく。ブラックペッパーを入れる。ベーコン60g千切り カリカリに炒める。ソースとして白だし大2 生クリーム200ml 粉チーズ大6(40g)を混ぜておく。ベーコン・卵と一緒にする

スパゲッティ250g茹でる。大きい鍋に(2Lのお湯に塩小1と白だし大3を基準に)スパゲッティを入れ麺が踊るようにゆでる。表示より1分早く取り出し卵のソースをからませってから、フライパンに移してゆで汁50cc位足しながら1分ほど炒める。皿に盛って青じそ10枚千切りにして上に飾る。



小松菜とチーズの明太マヨ和え

小松菜1把200gは3cm丈に切ります。ふんわりとラップをして、600Wの電子レンジで3分加熱。粗熱が取れたら水気をしぼる。ベビーチーズ4個は1個を6等分に切る。明太子40gは薄皮に包丁添えて取り除きマヨネーズ大1 醤油・みりん各小1を混ぜてチーズ小松菜と和える。



トマトスープ

セロリ1本とたまねぎ1個はみじん切りをオリーブオイルで炒める。トマト缶1缶 ミックスビーンズ100gにスパゲッティのゆで汁300cc位を入れて味をみて調節する。15分位茹でる。最後にローズマリーふる。

