



カルボナーラ風味のおから和え

船本 莉香

材料・分量(4人分)

おから	50g	卵黄	2個
トマト	大1個	塩	小さじ1/3
アボカド	1個		
ベーコン	40g		
生クリーム	100ml		

作り方(時間:40分)

- ① おからをいる。
- ② 1cm幅の細切りにしたベーコンに火を通す
- ③ ②に生クリームと卵黄を入れて混ぜ、鍋に入れ、半熟状態になったら火をとめる。
- ④ トマトは食べやすい大きさに切る。
- ⑤ アボカドは、くし形切りにする。
- ⑥ ③とトマトをまぜ合わせる。
- ⑦ 塩で味付けをする。
- ⑧ おからを混ぜ合わせる。
- ⑨ 盛りつけをし、アボカドをのせて完成!!

セールスポイント

洋の中にあえて和を入れた斬新な組み合わせと、トマトとおからでヘルシーなところ。
アボカドでよりまるやかにしました。