



# カルボナーラ風そうめん

糸原 陸斗

## 材料・分量 (4人分)

そうめん	4束	粉チーズ	少々
スキムミルク	20g	玉ねぎ	2玉
厚切りベーコン	120g	ぬるま湯	180cc
オリーブオイル	120g	黒こしょう	少々
卵黄	4個	チーズ(パルメザン)	少々
塩	少々		

## 作り方 (時間:20分)

- ① ベーコン、玉ねぎをそれぞれ適当な大きさに切る。  
玉ねぎを電子レンジで加熱し、火を通す。
- ② フライパンにオリーブオイルを入れベーコン、玉ねぎを炒める。
- ③ 炒まったら、ぬるま湯で溶いたスキムミルクを入れ煮立たせる。塩を入れる。
- ④ 火を止め冷ます。冷めてきたら卵黄、チーズを入れソースの完成。
- ⑤ そうめんをゆで、ゆであがったら水気をきり皿に盛り、④のソースをかける。
- ⑥ 黒こしょう、粉チーズをかけたら完成。

## セールポイント

カロリーの高いカルボナーラをスキムミルクを使うことで低カロリーな上に栄養豊富にしました。少しコクが足りないと感じるため、チーズを入れ補いました。夏に余りがちなそうめんを使ったのも工夫した点の一つです。