

グリーンカルボナーラ

マジ食べたい!!部門
奨励賞

材料（1人分）

ほうれん草 1株
カボチャ 小 1/6個
生クリーム 50cc
牛乳 50cc

バター 5g
ベーコン 1枚
トマト 小 1/4個
パスタ 1束
温玉(卵黄のみ) 1個
塩こしょう 適量

料理写真貼付欄



作り方（調理時間 30分）

- ① ほうれん草とカボチャを2cm幅に切り、フライパンにバターを溶かし、ほうれん草のみをしんなりするくらいまでさっと炒める。
- ② ほうれん草とカボチャ、生クリーム、牛乳をミキサーにかける。
- ③ パスタをゆでる。その間に、フライパンでベーコンとアスパラを炒め、塩こしょうで味付けをする。
- ④ パスタがゆであがったら、③のフライパンに①とパスタを入れてあえる。
- ⑤ 卵黄をお皿に取り出し、つまようじで数カ所穴を開ける。そこに、水大さじ2を加え、レンジで30秒温める。
- ⑥ パスタをお皿に盛りつけ、トマトと⑤の温玉をトッピングしたら完成！！

お料理 PR、工夫した点

ほうれん草とカボチャを混ぜることによって、緑と黄色のきれいなグリーン色のソースを作り、パスタとあえました。

トマト、アスパラ、ベーコンのトッピングで色鮮やかにし、温玉の卵黄をのせたことによって、パスタとからめて食べるもう1つの楽しみ方を工夫しました。

食べてもらった家族、友だちの感想

ほうれん草とカボチャのソースが意外と美味しく、また、卵黄をくずしてパスタに絡めて食べるという、一度に二度楽しめる食べ方ができて良かったと思います。