

2024年2月号

【料理名】 焼かない！カルボナーラ風グラタン



【主材料】（2～3人分）

フジッリ（12分ゆで）……80g

ブロッコリー…… $\frac{1}{2}$ 株（150g）

玉ねぎ…… $\frac{1}{2}$ 個

ベーコン（厚切り）……2枚（80g）

にんにく……1片

A 生クリーム…… $\frac{1}{2}$ カップ

A ギリシャヨーグルト（プレーン）……100g

A 塩……小さじ $\frac{1}{4}$

A おろしにんにく……小さじ1

卵黄……1個分

粉チーズ……大さじ1

【作り方】

1. ブロッコリーはひと口大の小房に分ける。玉ねぎは薄切り、ベーコンは2cm幅に切る。にんにくは薄切りにする。
2. フライパンにオリーブ油大さじ $\frac{1}{2}$ 、にんにく、ベーコンを入れて中火で炒め、残りの1とフジッリ、塩小さじ $\frac{1}{4}$ 、ひたるくらいの水（約2カップ）を加える。煮たったらふたをし、途中混ぜながら弱めの中火で12分煮る。
3. 強火にして汁気を飛ばし、よく混ぜたAを加えて2～3分煮る。粉チーズをふって卵黄をのせ、粗びき黒こしょう少々をふる。

#### ●レシピの表記について

- \* エネルギー・塩分はおよそ1人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です（漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます）。
- \* 材料表に示した分量は、1カップ＝200ml、1合＝180ml、大さじ1＝15ml、小さじ1＝5mlです。
- \* 電子レンジは600Wを使用しています。500Wの場合は1.2倍、700Wの場合は0.8倍の加熱時間が目安です。