

【作品名】 塩こんぶの和風カルボナーラうどん

すな ゆいこ
氏名 砂 結子

【材料】（4人分） 牛乳 200 ml

玉ねぎ	1 個	粉チーズ	大さじ 6
しめじ	100g	ニンニク	1 片
パプリカ	1/2 個	卵	4 個
塩こんぶ	小さじ 4	かつお節	適量
白だし	大さじ 1	オリーブオイル	大さじ 2
うどん	4 袋	こしょう	適量
ベーコン	4 枚		

【作り方】

- ① 玉ねぎを 1 cm 程度のうす切り、パプリカを 8 mm 程度のうす切り、しめじは石づきを切りおとしてほぐす。ベーコンは 1 cm 幅で切る。にんにくはみじん切り。
- ② 卵液をつくる。ボウルに卵を割り入れ、牛乳、粉チーズ、白だし、塩こんぶを入れよく混ぜる。
- ③ 湯を沸かし、うどんをゆでる。
- ④ フライパンにニンニク、オリーブオイルを入れ中～弱火にする。あたたまったらベーコンをこげ目がつくまでしっかりといためたら①の残りの野菜を入れ、玉ねぎがすきとおるまでいためる。
- ⑤ ゆであがったうどんを④のフライパンに入れ具材と一緒にいためる。
- ⑥ フライパンの火を止め②の卵液を一気に入れ、全体をよく混ぜ合わせる。
- ⑦ 皿に盛り付け、こしょう、かつお節をふりかける。

【ポイント】

いつも食べているカルボナーラに、自分が好きでよく食べる和風食材の塩こんぶうどんを足してアレンジしました。また日本人の口に慣れ親しんだかつお節をガツンときかせてみました。だしの風味と牛乳のまろやかさがマッチした一品です！