

〈白うり〉

白うりのカルボナーラ風

☆ クラスメートのアドバイスで「大根のカルボナーラ」を白うりにアレンジしてみました。 ☆

《1人分のエネルギー量 253 kcal》

◎材料と分量(2人分)

・白うり	/	1本	・粉チーズ	/	大さじ2
・片栗粉	/	大さじ1	・塩	/	小さじ1/6
・ベーコン	/	40g	・黒こしょう	/	少々
・サラダ油	/	小さじ1/2	・パセリ	/	少々
・牛乳	/	200cc			
・卵黄	/	1個			

◎作り方

- ① 白うりは皮をむき、実の部分をピーラーで細長く削り取るように、スライスする。これに片栗粉をまぶし、熱湯で茹でておく。
- ② ベーコンは1cm角に切り、鍋にサラダ油を熱し、弱火でカリカリになるまで炒める。
- ③ ②に牛乳を加えて少し煮詰め、①の白うりと塩を加える。火を止めて卵黄と粉チーズを加えて混ぜ合わせる。
- ④ 器に盛り、黒こしょうとみじんパセリを振る。

