

🍴 カルボナーラポテト



<作り方>

- ① さいの目切りにした、じゃが芋を鍋で柔らかくなるまで茹でておく。
- ② 熱した鍋に油をひき、にんにくを炒め、香りが立ってきたら、ベーコンを加えて炒める。
- ③ ②に牛乳、生クリームを加えて、かき混ぜながら、ひと煮立ちさせ、粉チーズを振り入れる。
- ④ ③に茹でたじゃが芋を入れて、混ぜ合わせる。
- ⑤ 塩、こしょうで味を調える。最後にパセリを散らして出来上がり。

<材 料>

食品名	分量(g)	切り方等
バター	0.2	
にんにく	0.2	みじん切り
玉ねぎ	10	スライス
ベーコン	10	
牛乳	4	
生クリーム	9	
粉チーズ	1.8	
食塩	0.3	
黒こしょう	0.03	
じゃが芋	45	さいの目切り ゆでる

中学年（3・4年生）の一人分の量を記載しています。ご家庭で作る場合は、少し多めの人数を掛けていただくと安心です。材料や分量はお好みで調整してください。

～ カルボナーラの由来 ～

「カルボナーラ」の由来は、19世紀の初めごろイタリアの「炭焼き職人」が炭を焼くために数日間、山ごもりをしたときに、常温でも保存ができる食材として、卵・ベーコン・チーズを用意して、パスタを作ったことからきています。そのため、名前はイタリア語で「炭焼き職人」を意味するカルボナーラとなったそうです。最後にブラックペッパー振りかけますが、これは、炭を表現していると言われています。

<栄養士からのコメント>

カルボナーラというと、スパゲッティをイメージする方も多いと思います。「カルボナーラポテト」は、にんにく、ベーコン、生クリーム、粉チーズで、スパゲッティのカルボナーラ風に味付けをした、じゃが芋料理です。カルボナーラという名前ですが、卵は使っていません。こくがあり、まろやかで、カルシウム満点のおかずです。あともう一品というときに、いかがでしょうか。