

外出自粛の中、積極的に在宅学習されていた
“メンズキッチンKWM”さんのレシピを拝借しました。

お昼ごはんに作ってみませんか？



カルボナーラ（材料は2人分です）

【材料】 パスタ 160g
塩 適量（茹でる塩）
ベーコン 70g
白ワイン 大さじ2
卵 1.5個
生クリーム 大さじ3
粉チーズ 50g
塩、粗びきコショウ 少々

【作り方】

- ①パスタは塩ゆでする
- ②ボウルに卵をわって溶きほぐし、生クリーム、粉チーズ（大さじ1残す）塩、粗びきコショウを入れまで合わせる。
- ③フライパンで1cmに切ったベーコンを（油を引かずに）表面がカリッとするまで炒め、白ワインを入れに詰める。
- ④茹でたパスタを入れ温め②を入れて手早く和える。
（半熟状態）
- ⑤器に盛り、残しておいた粉チーズ、好みで塩コショウをかける。

コールスローサラダ

【材料】 キャベツ 100g
粒コーン 30g
ハム 2枚
A

マヨネーズ	大さじ1
酢	小さじ1/2
砂糖	少々

【作り方】

- ①キャベツは少し大きめにみじん切りをして、塩ひとつまみをふり、15分おいて水気をギュッと絞る。
- ②ハムは1cm弱の角切りにする。
- ③ボウルに水を切ったキャベツ、粒コーン、ハムをAの調味料で和える。

オレンジ寒天ゼリー

【材料】
粉寒天 4g
水 200cc
オレンジジュース（常温）300cc
砂糖 お好みで（無しでもOK）

【作り方】

- ①鍋に水200ccと粉寒天4gを入れて中火にかける。
- ②沸騰したら火を弱めかき混ぜながら2分間煮、溶かす。
- ③水で濡らした容器に②の寒天液を流しいれ、冷やし固める。
※甘めがお好みの方は、①の時、砂糖を加える。

【編集後記】 過ぎしやすい季節は去り、今年も暑い夏がやってきました。新型コロナウイルスの影響でこれまでとは違った夏を過ごすことになるかもしれませんが、そんな中でも生活に楽しみを見出せるお手伝いができれば幸いです。引き続き、感染症対策や熱中症予防にも気を配りながら心身ともに健康的に夏を乗り越えましょう。

Kuboshiiba

