



アスパラガスから発見されたアスパラギン酸は、エネルギー代謝を活発にして疲労回復を早める。また、皮膚の新陳代謝を活発にして美肌効果も発揮。野菜をリボン状にして加えることで、パスタの量も減らせます。

## ～アスパラとニンジンのカルボナーラ～

### 【材料】2人分

グリーンアスパラ 2本	ニンジン1/2本	ベーコン 100g
全卵 1個	卵黄 2個分	生クリーム 大さじ2
豆乳 50g	パルメザン(粉)チーズ 大さじ3	
パスタ 140g	白ワイン 大さじ2	パスタの茹で汁50cc
黒コショウ 適量	塩 適量	オリーブ油 適量

### 【作り方】

- ①アスパラとニンジンホーラーを使ってリボン状に細長く削ぐ。ベーコンは7mm位に切っておく。
- ②ボウルに卵、生クリーム、豆乳、パルメザンチーズを入れてよく混ぜ合わせる。
- ③塩を入れた熱湯でパスタを茹でる。茹で上がる1分前にアスパラとニンジンを加え、パスタと一緒にザルに上げる。
- ④フライパンにオリーブ油を入れ、ベーコンを中火で炒める。焦げ目がついてきたら白ワイン、パスタの茹で汁を加え、アルコール分を飛ばしながら少し煮詰め、火を止める。
- ⑤2のソース、3の野菜とパスタを加え、全体をよく混ぜ合わせたらフライパンを再び弱火にかきやる。
- ⑥全体を絡ませながら常に混ぜ動かし、クリーム状になったら火を止める。
- ⑦最後に黒コショウをかきやる。

★ソースがダマ状に固まらないよう、ゴムベラ等で鍋底からしっかり混ぜ合わせる!★