

○ メニュー写真



○ 材料 (1 人前)

1	塩だれ	15 g
2	お好み焼用生地 (ソース用)	30 g
3	牛乳 (ソース用)	120 g
4	卵黄	1 個
5	バター	10 g
6	お好み焼用生地 (お好み焼用)	40 g
7	天かす	10 g
8	ガーリックチップ	3 g
9	パスタ (2mm・ゆでる前)	50 g
10	ベーコン (スライス)	30 g
11	キャベツ (千切り)	100 g
12	ねぎ	5 g
13	もやし	20 g
14	パセリ	1 g
15	オリーブオイル	20 g
16	粉チーズ	10 g
17	輪切り唐辛子	0.2 g
18	ホワイト・ブラックペッパー	0.2 g

○ 作り方

<p>① </p>	<p>② </p>	<p>③ </p>
<p>パスタは事前に記載通りにゆでておき、オリーブオイルを絡めておきます。</p>	<p>低温部 (180°C) に生地を引いてキャベツ、天かす、ねぎ、もやし、ホワイトペッパー、ベーコン3枚をのせて、つなぎをかけます。</p>	<p>高温部(230°C)にひっくり返し、ベーコンに火が通ってきたら中温部(200°C)に移動し、キャベツを蒸らしていきます。</p>
<p>④ </p>	<p>⑤ </p>	<p>⑥ </p>
<p>パスタを中温部に出し、ガーリックチップと唐辛子を加え、円形にし、オリーブオイルをかけます。その上に③をのせて押さえます。</p>	<p>塩だれ・生地・牛乳をまぜてとろみがつくまで低温で加熱しながら混ぜてカルボナーラソースを作ります。かける直前に卵黄とバターを加え混ぜます。</p>	<p>④をひっくり返し、⑤をかけます。最後にブラックペッパー、粉チーズ、パセリをかけて完成です。</p>

○ ポイント

--