



Recipe 19

あえるだけでOK！

アスパラと生ハムの カルボナーラ

材料（2人分）

パスタ	160g	●卵	2個
アスパラガス	4本	●牛乳	90ml
生ハム	30g	●粉チーズ	大さじ3
スライスチーズ	2枚	●塩	少々
		粗びき黒こしょう	適量

作り方

- 1 アスパラは根元のかたい部分を折り、下3cm分の皮を剥いて4cm長さに切る。
スライスチーズは適当にちぎる。●は合わせておく。
- 2 パスタは塩（分量外）を加えた熱湯で【火力5～6】で表示時間通りに茹でる。
茹で上がる1分半前にアスパラも加えて一緒に茹でる。
- 3 2の湯をきって鍋に戻し、スライスチーズと●を加えて手早くあえる。
器に盛り、生ハムをのせ、黒こしょうをふる。