

サーモンと豆乳のカルボナーラ



●●材料(2人分)●●

サーモン	200g	豆乳(プレーン)	200ml
オリーブ油	大さじ1	卵	1個
		ニンニク(チューブ)	1センチ
パスタ(太さはなんでも良い)		塩コショウ	少々
	200g	有塩バター	10g

●●作り方●●

- 1)サーモンを1.5～2cm程度の厚さに切り、オリーブ油を敷いて熱したフライパンで両面がこんがりと焼く。(ここで形が崩れてもOK)
- 2)ボウルに卵を割り、豆乳、塩コショウ、ニンニクと一緒に混ぜておく。
- 3)パスタを袋の表示時間どおりにゆでる。ゆで汁は少しとっておく。
- 4)1)のフライパンにゆでたパスタと2)の卵液を入れ、弱火で加熱しながら(まだフライパンが熱い場合は火を止めた状態でも良い)全体を混ぜ、卵液をからませる。

※ソースが固ければ、パスタのゆで汁を加えて濃度を調整する。

- 5)火を止めて、バターを加える。味見をし、塩コショウで調整する。

サーモンと豆腐のピーマン詰め

Point: お好みで豆腐の量を調整しましょう！



●●材料(3～4人分)●●

ピーマン	4個	★おろしショウガ	大さじ1
片栗粉	大さじ1～2	★味噌	大さじ1
生サーモン	200g	サラダ油	大さじ2
絹ごし豆腐	100g	ケチャップ	適量

●●作り方●●

- 1) 豆腐は、15～30分程度水切りしておく。
ピーマンは縦半分に切り(または1.5センチほどの輪切り)、種を取り除いて、内側に片栗粉をまぶす。
- 2) サーモン(皮があれば取り除く)の身を粗みじんにする。(フードプロセッサーでもOK!)ボウルにサーモンと水切りした豆腐、★の調味料類を加え、粘りが出るまでよく混ぜ合わせる。
- 3) ピーマンに2)を詰め、油を敷いたフライパンで両面を焼く。
(フタをして、蒸し焼きにすると良い。)
- 4) 皿に盛り付け、ケチャップを添える。
- 5) 山形学院高校 調理科 オリジナルレシピ