





カルボナーラビーフンの簡単で絶品本格パスタレシピ！



 調理時間：15分  調理法：フライパン  カロリー：708kcal  塩分：5.3g

生クリームなし！調味料も使わず、パスタもゆでません。神戸のイタリアンシェフに教わった牛乳と全卵でつくる、ケンミン焼ビーフンだからこぞできる 簡単本格カルボナーラのレシピです。牛乳と卵だけでもできますが、プラスでベーコンとチーズを足すことで、より濃厚に美味しくつくれます。

焼ビーフンで美味しく仕上げるコツ

水と牛乳の割合は1：1

チーズは良く溶けるように細かく削っておくこと（冷凍して削ってもOK）

仕上げは弱火でじっくりと火を通す

【社長のレシピ】

焼ビーフンについての味付けを利用して、本格カルボナーラができないかと考えました。本来のカルボナーラは、生クリームは使わず、チーズと全卵（とパンチェッタ）でつくると聞き、チャレンジしてみました。ある日、神戸のイタリアンシェフに相談させていただいたところ、「動物性の牛乳を使ったほうが焼ビーフンについている鶏や豚の出汁を生かすことができますよ」と教えていただき、水と牛乳の配分の試作を重ね、とうとう簡単に作れる至高のカルボナーラができました！

使用商品

ケンミン焼ビーフン 鶏だし醤油



1960年生まれのロングセラー商品。

味付タイプのビーフンなので、ゆで戻す手間がいりません。

フライパンでも電子レンジでも簡単に調理できるノンフライめん。

ダイエットにうれしい低GI食品です。

材料 1人前

ケンミン焼ビーフン：1袋
厚切りベーコン：40g
チーズ：15～30g
全卵：2個
牛乳：100cc
水：110cc

トッピング
黒こしょう：適量
後がけチーズ：適量
パセリ：適量

作り方

- (1) 今回使用する食材です。
- (2) 温めたフライパンにベーコンを入れ、ベーコンの脂を出しながらカリカリになる手前まで【弱火】で炒める。
- (3) フライパンの中央に焼ビーフンをおき、水110cc・牛乳100ccを入れて、ふたをして3分【中火】で蒸し焼きにする。
- (4) 牛乳を使うため、いつもより多めの水分にします。
ポイント 途中1分半で一旦ふたをあけてめんをひっくり返すと、よりビーフンとソースが馴染みます。
- (5) 3分後ふたをとり、【弱火】にしてから水気が少し残る程度でチーズ（15～30g）を入れて、すばやく、よく混ぜる。
- (6) 水気がなくなったら火を止めて、ねっとりとしたソースをめんに絡ませる。
- (7) 熱々のフライパンを少し冷まして粗熱をとってから、溶き卵を入れて、すばやくしっかり混ぜ、全体にいきわたるように絡める。
フライパンからボウルに移し替えてもOKです。
- (8) お皿に盛り付けたら、後がけチーズを削ってかけ、パセリをちらし、黒こしょうをたっぷりかける。