



10/13 (火)

鶏ときのこのカルボナーラ

(材料)

鶏肉：100～150g
きのこ類：好きな量
玉ねぎ：少々
バター：1かけ
小麦粉：少々
塩こしょう

たまご：1～2個
牛乳：大さじ4程度
粉チーズ：大さじ2
マヨネーズ：大さじ1
ブラックペッパー：適量
パセリ：適量

- ① 鶏肉ときのこは食べやすい大きさに切り、軽く小麦粉をはたく。
- ② フライパンにバターを熱し、①を炒める。軽く塩こしょうを振って蓋をして火を通す。
- ③ ボウルに卵白、牛乳大さじ2、マヨネーズを合わせる。
- ④ もうひとつのボウルには卵黄、残りの牛乳、粉チーズを合わせる。
- ⑤ 鶏ときのこに火が通ったら火を止め、③を流し入れて混ぜる。
- ⑥ ④も入れて混ぜ、器に盛ってブラックペッパーとパセリを振る。

★バゲットやパスタを添えても

バゲット

レシピは、ゆめタウン夢彩都サービスカウンター（3階と地下1階）に置いています。
また、NBC アプリや<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧になれます。