

料理名	うみ たい よう 海と太陽のトマタマカルボナーラ	
材料名	数量(4人分)	作り方
パスタ	400g	<トマトソース> ① トマトの皮をむく。 ② たまねぎ、にんにくをみじん切りにしてオリーブオイルで色がつくまで炒める。 ③ トマトを入れてつぶしながら10分ほど煮る。 ④ 塩・こしょう・砂糖を少々入れて味をととのえる。 <カルボナーラソース> ① たまごを3個(全卵)割り、よく溶いておく。 ② 牛乳、粉チーズを混ぜあわせる。 <白なす> ① なすを1/4ずつにカットし、水にさらす。 ② 水気をふいたら、身に切れ目を入れ、塩・こしょう・オリーブオイルをかける。 ③ オーブンに入れて250℃ 10分ほど熱する。 <仕上げ> ① ベーコンをフライパンでカリカリになるまで焼く。 ② フライパンにトマトソースを入れ、あたためる。 ③ ゆでたパスタを入れ、混ぜあわせる。 ④ 火を止め、カルボナーラソースを入れて手早くまぜる。 ⑤ 皿に盛りつけ、白なすをトッピングし、しらすを好きなだけのせる。
○トマト	2個	
○たまねぎ	1個	
○ベーコン	4枚	
にんにく	2片	
○牛乳	200ml	
○白なす	1本	
○しらす	好きなだけ	
○たまご	3個	
粉チーズ	大きじ2	
オリーブオイル	適量	
塩	適量	
こしょう	適量	
砂糖	適量	
		備考 <出来上がりイメージ・使用したかながわ産食材について>
		使用する食材
		<ul style="list-style-type: none"> ・ トマト…井出トマト農園(藤沢市)のトマト ・ たまねぎ…下中たまねぎ(二宮町) ・ ベーコン…ハム工房ジロー(茅ヶ崎市) ・ 牛乳…湘南ちがさきMILK(茅ヶ崎市) ・ 白なす…トルコナス(茅ヶ崎市) ・ たまご…火ノ鳥養鶏園のたまご(茅ヶ崎市) ・ しらす…釜豪のかまあげシラス(茅ヶ崎市)
		

○かながわ産食材です。