

アボカドとブロッコリーの カルボナーラ

アボカドと豆乳で作る、ヘルシーで色鮮やかなカルボナーラ。
仕上げにブラックペッパーをふんだんに振ってアクセントをつけて。

🍷 材料 (2人分)

●カルボナーラソース

- アボカド…120g
- 豆乳 (成分無調整) …160ml
- パルメザンチーズ…18g
- GABAN® オニオンパウダー…1.3g
- GABAN® ガーリックパウダー…0.5g

- ブロッコリー…100g
- ベーコンブロック…50g
- にんにく…1片
- GABAN® オリーブオイルEXバージン…30ml

- スパゲッティ (太めのもの) …200g
- ゆで汁…適量

- アボカド (飾り用) …適量
- GABAN® ブラックペッパーホール…少々

🍲 レシピ (所要時間 : 30分)

- ① アボカドはひと口大に切り、その他のカルボナーラソースの材料と共にミキサーでなめらかになるまで攪拌する。
- ② ブロッコリーは小房にして色よくゆで、ベーコンは5mm幅の拍子木切りにする。
- ③ フライパンにオリーブオイル、つぶしたにんにくを入れて弱火にかけ、香りが出て色づいたら取り出し、ベーコンを入れカリカリになるまで炒め、ブロッコリーも加えてさっと炒める。
- ④ ③にゆでたスパゲッティを入れて炒め合わせ、①のカルボナーラソースを加え火を止めて混ぜ、スパゲッティのゆで汁でソースのかたさ、味を調える。
- ⑤ 器に④を盛りつけ、飾り用アボカド、粗めに砕いたブラックペッパーをたっぷり散らす。