

カテェネ 農食ツーマン 「チーズ」を使ったレシピ



チーズたっぷり 鶏とりんごのカルボナーラ

濃厚なチーズソースと
りんごの酸味が絶妙のバランス
パスタ抜きカルボナーラ



●おいしく作るポイント●



POINT 1

鶏もも肉に塩・こしょうをまぶして30分置くことで、旨味を封じ込めます



POINT 2

鶏もも肉が熱いうちにソースとからめるように和えると、ソースにとろみが生まれます

〈材料 (2人分)〉

- 鶏もも肉 2枚(300g)
- 塩 小さじ2/3
- こしょう 少々
- りんご(紅玉) 1個
- バター 15g
- オリーブオイル 大さじ1/2

カルボナーラソース

- 卵黄 2個
- 生クリーム 大さじ4
- 粉チーズ 大さじ4

仕上げ

- 粉チーズ 適量
- 黒こしょう 少々
- クレソン 適量

〈作り方〉

1. 鶏もも肉は室温に戻し、余分な脂やすじを取って一口大に切り、塩・こしょうをふって30分置く (Point1)。りんごは8等分のくし切りにして芯を取り、それぞれ3等分する
2. 熱したフライパンにバターを入れて溶かし、りんごを焼き色がつくまで強めの中火で焼き、取り出しておく
3. フライパンにオリーブオイルを熱し、出てくる脂を拭き取りながら鶏もも肉を中火で両面こんがり焼く
4. カルボナーラソースを作る。ボウルに卵黄、生クリーム、粉チーズを混ぜ合わせ、2のりんごと3の鶏もも肉を加えて和える (Point2)
5. 4を器に盛り付け、粉チーズと黒こしょうをふり、クレソンを添える