

うにボナーラ（うにのカルボナーラ）



材料: 4人分（1人分）

パスタ	360g（90g）
玉ねぎ中	1個（1/4個）
粒うに	60g（15g）
卵黄	4個（1個）
生クリーム	100cc（25cc）
牛乳	40cc（10cc）
オリーブオイル	大1杯（適量）
にんにく	4片（1片）
バター	大1杯（大1/4杯）
味噌	小1杯（小1/4杯）
白ワイン	60cc（15cc）
塩・胡椒	適量

このレシピの生い立ち

道東の某漁協、料理大好き職員（男性）が
考案したレシピです！

イベントではこのように提供しています！



パスタはフェットチーネ（平麺）
を使うのがおすすめです！

コツ、ポイント

**パスタをフライパンではなく、ボールの中
でソースと合わせることで失敗なくでき
ます！**

- ① フライパンにオリーブオイルを熱し、スライスしたにんにくを炒める。
- ② ①に玉ねぎを入れ、固めに炒め、味噌、白ワインを入れ炒め、塩、胡椒で味を調え火を止める。
- ③ ミキサーに粒うに、卵黄、生クリーム、牛乳を入れ、混ぜ合わせ、ボールに入れる。
- ④ ②を熱しバターを入れ、固めに茹でたパスタを入れ、熱くなるまで炒める。
- ⑤ ④を③のボールに入れ混ぜ合わせる。