



## 貧乏人のパスタ（ボヴェレツロ）

シンプルで美味しい！「ボヴェレツロ」というパスタ料理をご存じですか？「ボヴェレツロ」とはイタリア語で「貧乏人」という意味で、安価で手に入りやすい材料を使用し、シンプルな調理法で作られる料理を指します。卵とチーズの黄金コンビが絡みあい、にんにくが効いたこのレシピは、家にある材料で簡単に作れるのに、まるでイタリアンレストランの一皿のよう。忙しい日のランチや夜ご飯に是非試してみてください。

## 使用商品

#14 リングイネ 500 g

(1人分)

- ・リングイネ...100g
- ・卵...2個
- ・粉チーズ...15g
- ・にんにく(スライス)....1/2片
- ・オリーブオイル.....大さじ2
- ・コンソメ.....小さじ1/2
- ・黒こしょう.....適量

材  
料

- ①水に対して1%の塩を加えたお湯で、パスタを表示時間より1分短くゆでる。
- ②フライパンにオリーブオイルとにんにくスライスを入れ熱する。にんにくがきつね色になったらキッチンペーパーに乗せて置いておく。
- ③②に卵2個を入れ目玉焼きをつくり別器にとる。
- ④③に卵2個を入れ少し火が通ったらコンソメスープを加え、卵をとじる。
- ⑤④にパスタを入れ絡め、ゆで汁がなくなったら火をとめ、チーズをたっぷり絡める。
- ⑥器に盛りつけ目玉焼きをのせ、にんにくチップと黒こしょうをちらす。

手  
順