

【作品名】 ロゼクリームはるさめ	ふじた りお 氏名 藤田 梨央
【材料】（４人分） <div>牛乳 400 ml</div>	
ベーコン エビ 玉ねぎ にんにく コチュジャン 砂糖 粉とうがらし 有塩バター	70g 8 尾 100g 1 片 大さじ 2 大さじ 2 大さじ 2 15g
しょう油 はるさめ チェダーチーズ オリーブオイル ごま油 パセリ	小さじ 2 150g 2 枚 適量 大さじ 2 適量
【作り方】 ① はるさめを指定の時間茹でる。 ② フライパンに、オリーブオイルをひいて、みじん切りにしたにんにく、薄切りにした玉ねぎ、1 cm幅ほどに切ったベーコン、エビを入れて、玉ねぎに色がつくまでいためる。 ③ コチュジャン、砂糖、粉とうがらし、牛乳、バター、しょう油を加えて少し煮つめる。（濃かったら水 100 ml追加） ④ 茹であがったはるさめ、チェダーチーズを加えてあえる。 ⑤ はるさめをソースにからめたら、はるさめだけを取り出し、お皿に盛る。皿に盛ったはるさめにごま油をまわしかける。 ⑥ 最後にパセリを少し振る。	
【ポイント】 トマトソースではなく、コチュジャンを使うことで韓国風に仕上げている。 はるさめにすることで、パスタやトッポギよりはヘルシー。 はるさめにごま油をひとかけすることで、くっつかず、味のアクセントになり最後まであきずに食べることができる。	