

【作品名】 ロゼクリームはるさめ	氏名 藤田 梨央 ふじた りお
------------------	--------------------

【材料】 (4人分) 牛乳 400 ml

ベーコン	70g	しょう油	小さじ 2
エビ	8 尾	はるさめ	150g
玉ねぎ	100g	chedarチーズ	2 枚
にんにく	1 片	オリーブオイル	適量
コチュジャン	大さじ 2	ごま油	大さじ 2
砂糖	大さじ 2	パセリ	適量
粉とうがらし	大さじ 2		
有塩バター	15g		

### 【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、chedar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、パスタやトップギよりはヘルシー。  
 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。