



おいしく・健康的に 食べよう
Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



納豆をアレンジして食べてみよう! 納豆とろろのねばねば冷製パスタ



一人あたりのエネルギー 500kcal	食塩相当量 4.8g	調理時間 約15分 <small>※パスタを茹でる時間を除く</small>
-------------------------------	----------------------	---

この表示値は目安です

■材料 (2人分)

納豆……………2パック
長芋……………100g
塩こんぶ……………5g
スパゲッティ……………200g
オリーブオイル……………大さじ1
白だし……………大さじ1
大葉……………2枚
塩……………少々
粗挽き黒こしょう……………少々

■作り方

- ①長芋は皮を剥いてポリ袋に入れ、めん棒などで細かくなるまで上からたたき、ポリ袋のまま白だしを加えて混ぜる
- ②大葉はせん切りにする
- ③納豆は付属のタレを入れてよく混ぜる
- ④鍋にたっぷりの湯を沸かし、スパゲッティを表記の通りよりやや長めに茹で、ザルにあげて冷水で冷やす
- ⑤ボウルに、④、オリーブオイル、塩こんぶを入れて和え、塩と黒こしょうで味を調える
- ⑥⑤を器に盛り、①、③をかけ、②をのせる

cooking memo