



ネバネバで
アンチエイジング!!

納豆パスタ



<材料・2人分>

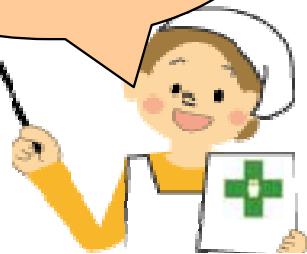
- ・パスタ 160g
- ・なめこ 1パック
- ・オクラ 4本
- ・納豆 2パック
- ・長芋 4cm
- ・めんつゆ(2倍濃縮) 大さじ2杯
- ・卵黄 2個



1人分 511Kcal 塩分 1.8g



パスタの代わりに
うどんでも美味し
く頂けます



<作り方>

- 1・オクラは塩でこすり茹で小口に切り、なめこは茹でておく。
- 2・ボールにすりおろした長芋と1、納豆、めんつゆを混ぜる。
- 3・パスタを茹で冷水でしめザルにあげる。
- 4・お皿に盛り2をかけ卵黄をのせる。(よ〜くからめて召し上がれ)

