



苦手な食材をおいしく食べよう!

-納豆編-

納豆のツナマヨパスタ

納豆の粘りや匂いが苦手な方でもおいしく食べられる簡単パスタ。ゆでたパスタに具材を混ぜるだけです。

材料 (2人分)

- 1094 中粒の藍 …………… 30g
- 139 産直 こめ育ちさくらたまご …………… 1個
- スパゲッティ …………… 200g
- 青ねぎ(小口切) …………… 2本分
- 粗挽き黒胡椒 …………… 少々

作り方

- 1 卵は室温に戻す。納豆を粗くたたいておく(粒が気にならなければそのままでもよい)。スパゲッティは包材の表示通りにゆで始める。
- 2 ポウルにAと納豆、溶き卵を入れて混ぜておく。ゆで上がったスパゲッティと青ねぎを加えて混ぜ合わせ、皿に盛って胡椒を振る。

- A
- 49 ライトツナフレーク …………… 1缶(70g)
 - 230 マヨネーズ …… 大さじ1
 - 納豆のたれ …………… 1パック

ワンポイント

納豆を冷凍庫で保存し、調理する前に半解凍して包丁でたたくと、あまり粘らず扱いやすくなります。



たれ・からし付

1094 冷蔵 次回 8月3日

森口加工食品
中粒の藍
30g×3

原料:遺伝子組換えでない

滋賀県産オオツル大豆の中粒を使用しています。

小麦

(65kcal・食塩相当0.4g / 1食)

賞味期間:お届け日含め12日

本体 **150円**
(税込 162円)