

## ✿納豆好きの納豆パスタ✿


大豆同士相性が良い納豆と味噌の味付けで！！

材料（1人分）			
パスタ	1人分	■味噌	大さじ1
オリーブオイル	大さじ1	■醤油	大さじ2
鷹の爪	少々（お好みで）	■砂糖	小さじ2
挽肉（何でも可）	50g	納豆	1パック
塩コショウ	少々	万能ネギ	適量

1	2	3	4
パスタを茹で始めます。その間にソース作ります。	フライパンにオリーブオイルを敷き、鷹の爪を軽く炒めてから挽肉を炒めます。火が通ったら塩コショウをします。	少し火を弱めてから■の調味料を入れます。納豆を入れて軽く炒めたら出来上がりです。	茹で上がったパスタを湯きりし、納豆ソースと絡めてから盛り付けし、最後に万能ネギを多めにかけて出来上がりです。

## ✿新たま納豆✿

おこのみで海苔、かいわれ大根、胡麻、めかぶ、大葉、梅 e t c のせます。

材料（1人分）			
納豆	1パック	ごま油	小½
新玉ねぎ	¼		
*しょうが	チューブ2cm		
めんつゆ	小1		
卵の黄身	1個分		

1	2	3	4
新たまねぎは皮をむき、包丁で薄く切る。1分先にさらして、水気をよく絞る。	納豆と付属のタレを混ぜておく。（納豆についている「からし」は使いません）	ボウルに①の水気を絞った新たまねぎを入れ、*を入れてよく揉む（15秒くらい）	③に納豆+卵の黄身+ごま油も入れて混ぜる。