

綾 循

レ

シ

ピ

納豆が主役！

パスタは麺類の中でも塩分0gの減塩



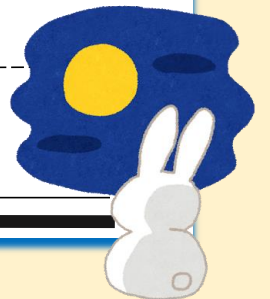
味付けは納豆のタレとふりかけ



裏面にレシピがあります

残暑に力をつけよう/塩分1.5g

冷製納豆パスタ





材料（1人前）

- パスタ・・・・・・・・・・100g
- 納豆・・・・・・・・・・1パック
- オクラ・・・・・・・・・・30g
- 葱・・・・・・・・・・10g
- オリーブ油・・・・・・・・10g
- ふりかけ・・・・・・・・3g
- 納豆付属のタレ・・・・・・・・1袋

今回パスタは1.4mmの細めを使用
 ふりかけはワカメご飯の素
 納豆はひきわり納豆使用



作り方①

オクラを茹でて小口切り
 葱も小口に切る



作り方②

パスタは記載の目安時間より
 1.2分長めに茹でて水で冷や
 す

納豆・おくら・ねぎ・オリ
 ブ油・ふりかけ・納豆付属
 のタレを混ぜてパスタとからめ
 る



パスタは麺類のなかでも塩分を含
 まない減塩の食材です。素麺のよ
 うに細いパスタもあります
 （0.9mm～1.1mm）

ふりかけはお好みでゆかりやか
 つお風味のものを使用するなど家
 にあるものでかまいません

写真のように海苔を加えると風味
 も出て見た目よく美味しく召し上
 がれます

こちらの料理は減塩の工夫の中の1，味にメリハリをつける（味がしっかりついている納豆ソースが味の無い麺とからまることで薄味でも物足りなく感じます）2、風味・うま味を活かす。他にも減塩の工夫は色々あります。栄養指導も行っているので食事でご気になることがある方はぜひお越しください。