

# 納豆パスタ



## カンタンメニュー

カロリー	435	kcal
たんぱく質	24.9	g
脂質	12.6	g
炭水化物	64.0	g
食塩相当量	1.6	g

食物繊維	18.7	g
糖質	45.3	g

## 【材料】

材料	分量
納豆	1パック
しめじ	30g
めんつゆ 2倍タイプ	大さじ1
万能ねぎ (小口切り)	適量
サラダ油	大さじ1/2

## 【作り方】

[1]しめじは石突をとり、小房に分ける。

[2]麺は表示の時間ゆでる。残り2分のところでしめじを加え、ゆであがったら、ザルにあげる。

[3]フライパンに油を熱し、[2]とめんつゆを加えて炒めあわせる。

[4]器に盛り付け、たれを混ぜた納豆をのせ、万能ねぎをちらす。