

ネバネバ冷製パスタ

材料 (1人分)

パスタ	80g
納豆	1P
めかぶ(味付)	1P
オクラ	2本
まぐろ	40g
漬けダレ	
└しょうゆ	25cc
└みりん	大さじ1/2
└わさび	適量
オリーブ油	大さじ1/2
しょうゆ	小さじ1/2
刻みのり	適量
うずらの卵	1個



作り方

1. オクラのがくをそぎとる。
まぐろはサイコロ状に切り漬けダレに軽く漬ける。
2. ボウルに納豆を入れしっかり混ぜ、付属のたれ、めかぶを混ぜ合わせ、まぐろ、オリーブ油、しょうゆを加え、水分と油が一体感が出るような感じに混ぜ、冷蔵庫で冷やす。
3. パスタをボイルオーバーぎみに茹で、1分前にオクラを加え冷水で冷やして水気をきり、オクラを小口切りにして2のボウルに入れ、パスタも加えて混ぜ合わせる。
4. パスタを器に盛り、刻みのりを散らしうずらの卵をのせる。

所要時間	30分
主な調理器具	鍋、ボウル