

納豆 & 高菜スパゲティー！

ひとり分（麺 100～120g）

《粉末ベース》

塩（小さじ 3/4 杯）

コショウ（小さじ 1 杯）

昆布茶粉末（小さじ 1 杯）

黒コショウ（少々）（高菜はだめ）

高菜 & 納豆

お湯を沸かし固形コンソメを使いブイヨンを作る。

塩をお湯に入れ、麺をゆでる。適度に軽く混ぜ、
もちろんアルデンテにする。

納豆 & しょう油（ちょびっと） & 塩コショウ（ちょびっと）で混ぜ混ぜ
フライパンに油を少し引き、高菜を入れ、
ガーリックバター（適量）と味の素 & 塩コショウ（少々）、
炒める。終わったらフライパン（の淵）に
しょう油（目分量）をたらし、チョット焦がす。
一気にブイヨン（お玉 1 杯）を入れしょう油の酸味を飛ばす！
濃かったらブイヨンを、薄かったらしょう油を入れ味を調える。
粉末ベース（黒コショウなし） & 納豆 & を混ぜてソース完成。

スパとバターを絡める。

スパと絡めて出来上がり！

○ポイント

しょう油ベースは、上の作り方で具を変えれば、ほぼどんな具でもOK！
高菜の場合は黒コショウは入れない。

アレンジ

あとはオリジナルを挑戦して見て！

オイラはお金にゆとりのある時はベーコンを入れるッス。

スパに合うのは、

山菜・きのこ類・ウィンナー・玉葱・ほうれん草・生ガーリック・鷹の爪などで
す。