

## 6/15 (木) 納豆の冷製カルボナーラ (今道 康弘さん)

1人分543kcal

(材料2人分)

- フェデリーニ：60g  
 塩（茹で用）：お湯の量の1%  
 A { マルキン元気納豆 つゆだく納豆：1パック  
       ベーコン：30g  
 E.V.オリーブオイル：20ml  
 B { 卵黄：1個分  
       マルキン元気納豆 つゆだく納豆：1パック  
       添付のたれ：2パック分  
       オクラ：2本  
       山芋：80g  
       フレンチマスタード：20g  
 塩：適宜  
 トマト：50g  
 (仕上げ用) E.V.オリーブオイル：20ml

- ① フェデリーニは8分塩茹でして、氷水でしっかり冷たくしめる。
- ② オクラは塩ゆでして、氷水で色止めし、小口に切る。ベーコンは1cm幅に切って、山芋は皮をむき、1cmの角切りにして、トマトも1cmの角切りにする。
- ③ フライパンにオリーブオイルを熱し、Aを加えてカリッと炒め、すぐに氷水を当てたボウルに移して、冷たく冷やす。
- ④ ③のボウルに、Bと①を加えてよく混ぜる。
- ⑤ 冷たく冷やした器に④を盛りつけ、②のトマトを飾り、オリーブオイルを上からかける。

## 6/15 (木) わさび納豆チーズ焼き (今道 康弘さん)

1個分154kcal

(材料2個分)

- A { マルキン元気納豆 国産大豆わさび：1パック  
       添付のたれ+わさび：1パック分  
       山芋：50g  
       いかフライ（駄菓子）：1枚  
 しいたけ：2個  
 スライスチーズ（とろけるタイプ）：1～2枚  
 (飾り)  
 グリーンレタスなど：適量  
 ミニトマト：適量

- ① 山芋は皮をむいて、1cmくらいの角切りにして、いかフライも小さく割る。
- ② ボウルにAを混ぜ合わせる。
- ③ 椎茸を裏返し、その上に②を適量のせて、上からスライスチーズをのせる。
- ④ ③をオーブントースターで、椎茸に火が通り、チーズに焦げ目がつくまで焼いて、器に盛り、お好みの野菜を添える。

レシピは、NBC本社・佐世保・NBC学園・ゆめタウン夢彩都サービスカウンター（3階と地下1階）に置いてあります。＜インターネット＞<http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧になれます。

＜郵送＞は、82円切手を貼った封筒を同封の上、宛先〒850-8650 NBC 『あっ！ぶる』料理レシピ係まで。