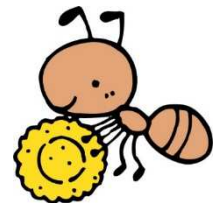




炒め納豆



<材 料>

作り方4人前

豚ひき肉 80g 玉ねぎ 1/2個 人参1/4本 ニラ 40g

ひきわり納豆 2パック 生姜 1片

☆ 砂糖 小さじ1 醤油 大さじ2 酒大さじ1 みりん大さじ1

<作り方>

- ① 玉ねぎ・人参・にらは1cmの千切りに、生姜は皮を剥いて、みじん切りにする。
- ② フライパンに油を少量入れ、玉ねぎ・人参・生姜をじっくりと炒める。
- ③ 野菜に火が通ったら、ひき肉を入れパラパラになるまで炒め☆の調味料を加える。
- ④ ③がなじんできたら、ニラを加えしんなりしたら納豆を加え良く混ぜ火を止める。



<ワンポイント>

納豆が嫌いな子でも美味しく食べることが出来ますよ！

ご飯にかけて食べてみて下さい！