

作ってみよう!
きゅうしょく
メニュー!

◎スタミナ納豆◎

納豆は嫌だけど、これは大好きが続出!!



●材料 (納豆1パック・2人分)

ごま油	3 g	小さじ半分	炒め油
にんにく	1 g	・すりおろし(チューブ0.5cm)	
しょうが	1 g	・すりおろし(チューブ0.5cm)	
鶏ひき肉	40 g		
長ネギ	10 g	・みじん切り	
醤油	10 g	(小さじ2)	
みりん	3 g	(小さじ半分)	
酒	3 g	(小さじ半分)	
砂糖	3 g	(小さじ半分)	

★ひきわり納豆 40 g (1パック) ・タレと混ぜてレンチン1分
タバスコ 4ふり 味をみながら好きな辛さに

●つくり方

- ①フライパンにごま油をひいて、にんにく・しょうがで香りをつける。
- ②鶏ひき肉・長ネギを加えて肉に火が通るまで炒める。
- ③醤油～砂糖で調味し、レンチンした納豆を加えて混ぜる。※納豆入れてからは弱火～中火
- ④タバスコを入れて調整する。 完成!!