

作ってみよう!  
きょうしょく  
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) • タレと混せてレンチン1分  
タバスコ 4ふり 味をみながらお好きな辛さに

## ●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！！