

元気納豆

材料 (3～4 人分)

○豚ミンチ	80 g	
○納豆	60 g	
○ゆで大豆	40 g	
○ねぎ	2 本	
○ごま油	小さじ1	
○おろししょうが	小さじ1	
A {	みそ	大さじ1
	さとう	小さじ1
	濃口しょうゆ	小さじ1
	みりん	小さじ1
	ごま	小さじ2



作り方

- ① ねぎを小口切りにする。
- ② フライパンにごま油とおろししょうがを入れて熱し、豚ミンチを炒める。
- ③ ②にゆで大豆、納豆、A の調味料を加えて炒め、火を止める。
- ④ ねぎとごまを入れて完成。

- 学校給食でも人気で、これなら納豆を食べられるという子もいるそうです。
- 熱々のごはんにかけてたり、冷たいうどんにのせても美味しく、食欲が進む一品です。