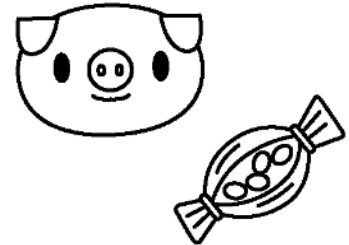


ネバネバパワーでごはんがすすむ！

☆ 豚挽き納豆丼



【材料】大人2人分、子ども1人分 【作り方】

米	2合
ごま油	小さじ1
生姜チューブ	1～2cm
豚挽き肉	150g
玉葱	1/6個
人参	1/4本
醤油	大さじ1
ひきわり納豆	1パック

- ①玉葱・人参は粗目のみじん切りにする。
- ②フライパンにごま油をひいて加熱し、生姜を入れ、豚挽き肉と玉葱を加えて色が変わるまで炒める。
- ③人参を加えて更に炒める。
- ④醤油を加え、混ざったら火を止める。
- ⑤付属のタレを和えた納豆を加えて軽く混ぜ、ごはんの上に乗せたら完成。



野菜をみじん切りにして納豆に混ぜると食べやすくなります。セロリや赤ピーマン等もおすすめです♪みじん切り器具を使うと簡単なので便利です。納豆は火を入れすぎると良い菌がなくなってしまうので、火を止めてから入れましょう。



令和6年4月号

