



納豆と挽肉で和風簡単ハンバーグ

☆納豆バーグ



【材料】大人2人分、子ども1人分

ひきわり納豆	1パック
豚挽肉	210g
玉葱	50g (1/4個)
(または長葱)	(長葱1/2本)
えのきたけ	60g
片栗粉	大さじ1
醤油	小さじ1~2
食塩	少々
油	大さじ1

【作り方】

- ①玉葱、えのきたけはみじん切りにする。
- ②ボウルに納豆～食塩を入れてよく混ぜる。
- ③食べやすい大きさに成形する。
- ④熱したフライパンに油をひき、両面を焼きあげる。

※このままでも十分美味しいですが
ソースをかける場合や、納豆付属のタレ
を使用する場合は、調味料の調整を
してください。



子どもたちの好きな納豆を使った、たんぱく質たっぷりのハンバーグです。
えのきたけはキッチンばさみでカット、長葱を使用する場合はカット済みのものを使用すると、さらにお手軽に！
副菜に、もやしと小松菜をレンジにかけポン酢で和えたおひたしも合いますよ。



令和8年10月号

