



おうちで作ってみよう!



スタミナ納豆丼

<材料 4人分>

ひきわり納豆		2パック
ひき肉	}	150g
さとう		
しょうゆ		小さじ1.5
みりん	}	小さじ1弱
酒		
卵	}	2個
しお		
炒め油		適宜
ほうれん草		1/4把
ごはん		4膳分

鳥取県の給食、ナンバーワン!

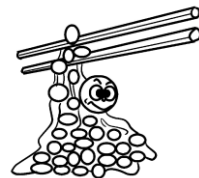
人気のスタミナ納豆!

納豆ぎらいな子でも食べられちゃうかも。

大人は、ラー油やタバスコを加えてもいいですよ。ひき肉は、鶏・豚好きなお肉で作ってください。

- ①卵をときほぐし塩を入れ、炒り卵を作ります。
- ②ひき肉はフライパンでよく炒め、Aの調味料を加えます。
- ③ほうれん草は茹で流水で冷やし、2cm弱のざく切りにし、水気を絞っておきます。
- ④納豆を全ての材料を和えて、できあがり!
温かいごはんにかけて、食べて下さいね!

☆ポイントは、納豆は加熱しないこと。
べたべたくっついてしまいます



たのしい おうち時間になりますように♡