



だいとう
キラキラ大東 

レッツ♪

クッキング

げんき
元気もりもり

なっとう
納豆



ざいりょう にんぶん
【材料】(4人分)

- ・ひきわり納豆…50g
- ・ぶたひき肉…160g
- ・酒…小さじ1
- ・にんにく(みじん切り)…1かけ
- ・しょうが(みじん切り)…1かけ
- ・豆板醤…お好み
- ・ごま油…小さじ1
- ・たまねぎ(みじん切り)
…中1個
- ・こねぎ(小口切り)…1わ半
- ・砂糖…大さじ1
- ・酢…小さじ1
- ・しょうゆ…大さじ1強
- ・赤みそ…大さじ1強

つく かた
【作り方】

- ①ごま油を熱し、豆板醤、にんにく、しょうがを入れ、炒める。
- ②ひき肉を加え、酒をふって炒める。
- ③たまねぎを炒め、透明感が出たら、ねぎも加えて炒める。
- ④調味料を入れ、仕上げに納豆を入れ、味がしみるように炒めあげる。

えいようか ぶん
栄養価(ひとり分)

エネルギー: 142キロカロリー

たんぱく質: 12.6グラム

脂肪: 5.2グラム

塩分: 0.7グラム