

主食



スタミナ納豆丼



鳥取県の学校給食が発祥です。
炒めた鶏ひき肉、にんにく、しょうがを納豆と
合わせて苦手な人でも食べやすい味です。
ご飯もすすみます♪



・スタミナ納豆丼 ・ガリバタ豚汁
・はちみつレモンゼリー ・牛乳

材料 (4人分)

- ・鶏ひき肉……………120g
- ・にんにく……………小1かけ
- ・しょうが……………小1かけ
- ・人参……………40g (約1/5本)
- ・長ねぎ……………40g (約1/2本)
- ・ごま油……………小さじ1/2
- ・豆板醤……………少々(好みで加減)
- A {
 - ・砂糖……………小さじ1/2
 - ・酒……………小さじ2
 - ・みりん……………小さじ1
 - ・醤油……………小さじ1/2
 - ・味噌……………小さじ2
- ・ひきわり納豆…2パック(80g)
- ・ご飯……………茶碗4杯

* にんにく、しょうがは、
チューブの物を
使ってもOKです。

作り方

- ①野菜はみじん切りにする。
- ②フライパンにごま油、にんにく、しょうが
豆板醤を入れて中火で炒める。
- ③香りが立ったら鶏ひき肉を入れて炒める。
肉の色が変わったら、人参も加えてさらに
炒める。
- ④調味料を加え、汁気がなくなるまで炒める。
- ⑤ねぎを加えてひと混ぜしたら火を止める。
- ⑥タッパーやボウルなどに移して冷まし、粗熱
が取れたら冷蔵庫で冷やす。
- ⑦食べる直前に⑥にひきわり納豆を加えて
よく混ぜ、ご飯の上にかける。

朝食にもおすすめ！肉味噌を前日に
作っておくと時短になります。
ゆでたほうれん草や炒り卵を加えても
おいしいですよ♪

