

スタミナ納豆



材料 4～5人分

とりひき肉	・・・80g	玉ねぎ	・・・1/4個
おろししょうが	・・・少々	にら	・・・1/4束
おろしにんにく	・・・少々	にんじん	・・・1/5本
酒	・・・小さじ1	ごま油	・・・大さじ1/2
ひきわり納豆	・・・3パック	しょうゆ	・・・大さじ1/2
		さとう	・・・大さじ1/2

作り方

1. 玉ねぎとにんじんはみじん切り、にらは5ミリメートル程度に細かく切る。
2. とりひき肉に、おろししょうが、おろしにんにく、酒を混ぜる。
3. フライパンにごま油を入れ、2とたまねぎ・にんじんを加えよく炒める。
(にんじんが煮えない場合は、水を少し加える。)
4. にらを加え、さらに納豆を加えて炒める。
5. さとう、しょうゆの順に加えて、味をととのえる。

一口メモ

- 玉ねぎの代わりに長ネギで作ってもおいしいです。
 - フライパンに、スタミナ納豆、ごはん、たまごを加えて炒めると納豆チャーハンのできあがり！
-