

スタミナ納豆丼

<材料> 子ども4人分

ごはん	茶わん4杯
ひきわり納豆	100g
鶏ひき肉	100g
生姜	ひとかけ
にんにく	ひとかけ
玉ねぎ	1/4個
にら	1/4束
ごま油	小さじ1
A { しょうゆ	小さじ1
みりん	小さじ1/2

(作り方)

- ① 生姜・にんにく・玉ねぎはみじん切り、にらは小口切りにする。
- ② フライパンにごま油を熱し、生姜・にんにくを香りが出るまで炒める。
- ③ ひき肉を加えて炒め、火が通ったら、玉ねぎを加えてさらに炒める。
- ④ ③にAを入れて味をつけ、にらを加えて炒める。
- ⑤ ごはんの上に④とひきわり納豆を盛り付けて出来上がり。