



炒め納豆

： 作り方 ：

【こども一人分】

- ひきわり納豆 45g
- 豚挽き肉 15g
- 人参 10g
- 玉葱 15g
- サラダ油 2g
- 砂糖 1g
- 醤油 4g
- 卵 15g
- サラダ油 0.5g

1. 人参、玉葱はみじん切りにしておく
2. サラダ油で人参、玉葱、ひき肉を油で炒め、砂糖・醤油で調味する
3. 1にひきわり納豆を加えて炒め合わせる
4. 卵を溶き、サラダ油を熱したフライパン等で炒り卵を作る
5. 3を盛り付けて4を飾る

作りやすい分量に変更して下さいね！