



おいしく・健康的に 食べよう
Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



納豆をアレンジして食べてみよう!

スタミナ納豆



一人あたりのエネルギー 193kcal	食塩相当量 1.2g	調理時間 約15分
-------------------------------	----------------------	---------------------

この表示値は目安です

■材料 (2人分)

納豆(ひきわり).....2パック
鶏肉 むね肉ミンチ.....100g
おろししょうが.....小さじ1/2
おろしにんにく.....小さじ1/2
納豆付属のタレ.....2パック分
しょうゆ.....小さじ1
A 砂糖.....小さじ1
ごま油.....小さじ1
きざみねぎ.....20g
ごま油.....小さじ1
タバスコ.....少々

■作り方

- ① フライパンにごま油を熱し、にんにく、しょうが、ミンチを入れ、火が通ったら取り出して冷ましておく
- ② 納豆をよく混ぜたら、Aを加えてさらに混ぜる
- ③ ①に②とねぎを加えて混ぜる
- ④ ③を器に盛り、タバスコを振る

cooking memo