



スタミナ納豆丼(4人分)

材料	量	
ごはん	人数分	
鶏ひき肉	120~150g	
にんにく	1かけ	みじん切りにする
しょうが	大さじ1	みじん切りにする
にんじん	40~50g	みじん切りにする
ねぎ	40~50g	みじん切りにする
小松菜	80~100g	茹でて細かく刻む。
ひきわり納豆	3~4パック	
砂糖	大さじ2	
しょうゆ	大さじ3	
水	適量	
ごま油	適量	

《作り方》

- 1、フライパンに油とにんにく、しょうがを入れて火をつける。香りが出てきたら鶏ひき肉を入れて炒めパラパラにほぐれたら、にんじん・ねぎを入れて軽く炒め、材料が浸るくらいの水を入れて煮る。
- 2、1の野菜が煮えたら、砂糖・しょうゆで味付けをして味が整ったら納豆と小松菜を入れてよく混ぜる。
- 3、ごはんの上に2をのせたら、出来上がり。

* 水の量は好みで調節してください。

* 調味料は、好みで調節して下さい。ごはん混ぜて食べるので、濃いめに味付けしたほうが美味しいです。

* 宗教用は、肉の代わりにシーチキンと大豆ミートで作っています。

