

お料理レシピ

むぎのたね

2025.3.10 No. 273

野のはな空のとぴ保育園

料理名 納豆そぼろごはん

納豆を炒めてからそぼろと合わせると、粘りが弱まり食べやすくなります。鶏ひき肉と納豆の組み合わせが意外と合い、園の新メニューでよくおかわりをしていました。

材料（4人分）

・ごはん	茶碗4杯分	・納豆	1パック	・鶏ひき肉	130g
・生姜汁	1片分	*醤油	大さじ1	*みりん	小さじ1
*砂糖	小さじ1	*出汁	60cc	*油	適量

- ① 生姜はおろして汁のみ使用。
- ② 納豆をパックから出し、フライパンに油を加え納豆に油が絡むように炒める。
- ③ ②のフライパンに少し油を足し、鶏ひき肉を加えて炒め生姜汁を入れ、さらに*印の調味料を加え、鶏肉に味を含ませる。
- ④ 汁気が無くなるまで炒める。ごはんの上に盛り付け出来上がり。

