

## ☆料理名 納豆そぼろ

### ●材料( 4人分 )

\*レシピ提供：食生活改善推進協議会\*

納豆(小粒)	3パック
鶏ひき肉	250g
玉ねぎ	小1個
えのきたけ	1袋
オリーブオイル	大さじ1/2
にんにく(チューブ)	適量
しょうが(チューブ)	適量
砂糖	大さじ1
しょうゆ	大さじ1・1/2
塩	少々
こしょう	少々



### ●作り方

- ①納豆はタレと混ぜ合わせておく。
- ②玉ねぎはみじん切り、えのきたけは7mm幅に切る。
- ③フライパンに油を熱し、鶏ひき肉と②を加えて炒め、鶏ひき肉に火が通ってきたら、①とAを加えてさらに炒め、塩こしょうで味を整える。



納豆そぼろをピーマンに詰めたり、  
ご飯にのせるなど、  
アレンジが可能な1品です♪

(1人分)エネルギー194kcal/たんぱく質 13.4g/脂質 10.2g/塩分 1.3g