

ちょうりいん
♪調理員さんおすすめレシピ♪



なっとうたんたんじる
☆納豆坦々汁☆ <4人分>

ざいりょう
<材料>

・納豆	1パック	}	だし	おお 大さじ1
・豚ひき肉	120g		みそ	おお 大さじ4
・生姜	少々		ごま油	おお 大さじ1
・しいたけ	3ヶ		すりごま	おお 大さじ2
・ねぎ	1/2本			
・豆腐	1丁			
・油揚げ	2枚			

つく かた
<作り方>

- ① ごま油で生姜、ひき肉を炒める。
- ② その他の材料と水を入れて煮る。
- ③ だし、みそ、すりごまで味をととのえる。

※この他に、もやしや人参を入れてもおいしいです♪

ラー油などで辛みをつけると納豆の臭みが少し減ります！

いばらきけん とくさんひん なっとう つか
茨城県の特産品の納豆を使ったレシピです。

なっとう からだ い えいようそ ふく
納豆には、体に良いたくさんの栄養素が含まれています！！

なっとう みそ さいご い ちが あじ
☆納豆はひきわりにして、ねぎや味噌と最後に入れるとまた違った味わいになります。

