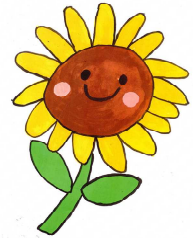


つくってみよう！

ひまわりキッチンレシピ



「スタミナ納豆」

～ピリ辛味で、白いごはんがモリモリ食べられますよ！～

材料(5人分)：

○ひきわり納豆	100g
○鶏ひき肉	100g
○おろしにんにく	1g
○おろししょうが	1g
○たまねぎ	70g
○にんじん	30g
○スリムねぎ	20g
○さとう	小さじ1
○しょうゆ	小さじ 1/2
○豆板醤	少々
○ごま油	小さじ 1/2



※豆板醤はお好みの量に
加減してください。

作り方：

1. たまねぎ、にんじんはみじん切り、スリムねぎは小口切りにする。
2. ごま油で、鶏ひき肉、にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじんを炒める。
3. さとう、しょうゆ、豆板醤を加えて炒め、最後にスリムねぎを加えて全体を混ぜる。
4. 出来上がった肉そぼろの粗熱をとってから、ひきわり納豆と混ぜる。

納豆には、血液をサラサラにする「ナットウキナーゼ」という酵素

が含まれています。熱に弱い特徴があり高温で死滅してしまうので

納豆といっしょに混ぜるものは、冷ますといいですよ。

