

納豆みそご飯

【材料】

- | | |
|--------------|------------|
| ・ひきわり納豆 … 6g | ・みそ … 3g |
| ・合挽肉 … 4g | ・砂糖 … 3g |
| ・ねぎ … 3g | ・醤油 … 0.6g |
| ・玉葱 … 20g | |



※分量は3～5歳児1人分の目安です。

0～2歳児は1/2～2/3量、大人は1.5～2倍量を目安に調整してください。

【作り方】

- ①玉葱はみじん切り、ねぎは小口切りする。
- ②フライパンに油を引き合挽肉を炒める。肉の色が変わってきたら玉葱を入れ炒める。
- ③玉葱が透明になったら、ねぎと納豆を入れてねぎがしんなりするまで炒める。
- ④全体に火が通ったら調味料を全て入れ、最後に味を調べ、アツアツご飯の上に盛り付けたら完成★