

栄養満点

鶏肉納豆丼

<材料> 大人2人子ども2人分

- ▲鶏ひき肉 100g
- ▲人参 1/2本（粗みじん切り）
- ▲長ねぎ 1/2本（粗みじん切り）
- ▲油 適量
- 生姜 お好みの量
- にんにく お好みの量
- 砂糖 5g（大さじ1/2）
- 醤油 17g（大さじ1）
- ★納豆 100g
- ★ほうれん草 1/4束（短く切る）
- ★ごま油 適量

<作り方>

- ①▲を炒める
- ②火が通ったら、納豆を加えて炒める（ひきわり納豆がおすすめです）
- ③○を加え、味付けする
- ④下茹でしたほうれん草を加える
- ⑤仕上げにごま油をかける

ごはんに乗せて食べてください



秋が旬の甘いかぶで作る

かぶ豆乳中華スープ

<材料> 大人2人子ども2人

- かぶ 2個（スライス）
- かぶ葉 適量（小口切り）
- 水 250cc
- 醤油 6g（小さじ1）
- 塩 少々
- 豆乳 250cc
- ごま油 適量

<作り方>

- ①かぶ葉は、小口切りにして、下茹でする
- ②分量の水で、かぶ、かぶ葉を煮る
- ③火が通ったら、○の調味料を加える
- ④豆乳、ごま油を加えて完成

豆乳は最後に加えましょう

お好みで、鶏肉やきのこ類を入れても
美味しいです

