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
〇生姜　お好みの量
〇にんにく　お好みの量
〇砂糖　5ｇ（大さじ1/2）
〇醤油　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）
③〇を加え、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