



大豆製品の おすすめレシピ

鶏納豆丼



<材料> 大人2人子ども2人分
 鶏ひき肉 120g
 人参 50g
 長ねぎ 50g
 納豆 150g
 油 適量

●生姜、にんにく お好み量
 ●醤油 17g
 ●砂糖 5g

<作り方>

- ①ほうれん草を茹でて絞り、適当な長さに切る
- ②鶏ひき肉、人参、長ねぎ（粗みじん切り）を炒める
- ③火が通ったら、納豆、●の調味料を加えて炒める
- ④ほうれん草を加える
- ⑤仕上げに、ごま油をかける
- ⑥ごはんに乗せて完成

ほうれん草 50g
 ごま油 適量



いつもの納豆ごはん、肉と野菜が
 加わり、栄養パワーアップ！



大豆製品の おすすめレシピ

切干大根豆乳スープ

<材料> 大人2人子ども2人
 ベーコン 50g
 玉ねぎ 50g
 切干大根 10g
 水と煮汁合わせて 500g
 豆乳 200g
 塩 少々
 醤油 6.5g

<作り方>

- ①切干大根を水で戻し、柔らかくなるまで煮る
- ②玉ねぎ（スライス）を炒める
- ③②の鍋に、切干大根を煮汁ごと加える
- ④ベーコン加える
- ⑤具材に火が通ったら、豆乳、調味料加えて完成



切干大根の栄養を余すところなく摂るために、
 戻し汁も捨てずに活用してくださいね。

