



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 120 g
人参 50 g
長ねぎ 50 g
納豆 150 g
油 適量

●生姜、にんにく お好み量
●醤油 17 g
●砂糖 5 g

ほうれん草 50 g
ごま油 適量



<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

いつもの納豆ごはんに、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 50 g
玉ねぎ 50 g
切干大根 10 g
水と煮汁合わせて 500 g
豆乳 200 g
塩 少々
醤油 6.5 g

<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。

