



作り方

材料（2人分）

納豆	1パック
高菜漬け	50g
豚ひき肉	60g
ねぎ（みじん）	大さじ2
溶き卵	1個分
ご飯	茶碗2杯分
●ごま油	

- ①高菜漬けは水でサッと洗い、粗く刻んで水気を絞ります。
- ②フライパンにごま油大さじ1/2を熱し、溶き卵を流し入れてざっと混ぜ、半熟のうちに取り出します。
- ③フライパンにごま油大さじ1を足し、ねぎとひき肉を入れてパラパラに炒めます。そこへ①とご飯を加えてほぐしながら炒めます。
- ④納豆と②を加えてサッと炒め合わます。

参考：NHKきょうの料理2009.11月

納豆は、腸内環境を改善し、免疫力を高めます。大豆より消化吸収されやすく、

