

簡単！すぐに作れる！ おいしい！

学校栄養士おすすめ

朝食にも使える学校給食レシピ

1 料理名 納豆みそ

2 材料 (1人分)

| | |
|--------|------|
| ・ 納豆 | 20 g |
| ・ 豚ミンチ | 10 g |
| ・ ねぎ | 10 g |
| ・ 油 | 適量 |
| ・ 赤みそ | 5 g |
| ・ 砂糖 | 1 g |
| ・ みりん | 2 g |



3 作り方

- ① フライパンを熱し、油をひき、豚ミンチに火が通るまで炒める。
- ② ①に納豆と調味料を加えてサッと炒める。
- ③ ②に火が通ったら、みじん切りにしたねぎを加えて火を止める。
- ④ ごはんの上にのせていただきます。

4 おすすめのポイント

納豆がさらにおいしく食べられるおかずです。
ごはんぴったりなので、ごはんがすすみます。

(阿武町 小学校)