

# スタミナ納豆

## 材 料 (4人分)

鶏ミンチ …120g  
にんにく …5g(1/2 かけ)  
しょうが …5g(1/2 かけ)  
濃口醤油 …2.5g(小さじ 1/2 弱)  
酒 …4g(小さじ 1 弱)  
ごま油 …3g(小さじ 1 弱)  
ひきわり納豆…100g  
青ねぎ …20g  
濃口醤油 …8g(大さじ 1/2 弱)  
三温糖 …2.5g(小さじ 1 弱)  
みりん …6g(小さじ 1)  
ごま油 …1.5g(小さじ 1/2 弱)  
タバスコ …少々



## 作 り 方

- ① フライパンを熱し、ごま油を入れみじん切りにしたにんにくとしょうがを炒める。
- ② 香が出てきたら鶏ミンチを加え、濃口醤油と酒を振り入れてポロポロになるまで炒める。
- ③ 鶏ミンチに火が通ったら、バットなどに広げて冷ます。
- ④ よく混ぜておいたひきわり納豆に、濃口醤油、三温糖、みりん、ごま油を加えて混ぜる。
- ⑤ ④に冷めた鶏ミンチと刻んだ青ねぎを加え、最後にタバスコを落として混ぜあわせる。



ひきわり納豆は  
よく混ぜておいてね!

鶏ミンチ肉を炒めた  
ら冷ましておいてね!

タバスコは、ちょっと  
入れすぎたかな?  
くらい入れても OK!

スタミナ納豆は、ねぎの風味に、タバスコの辛みと酸味が絶妙にマッチしておいしいよ。  
ごはんがするする食べられます!