## 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)

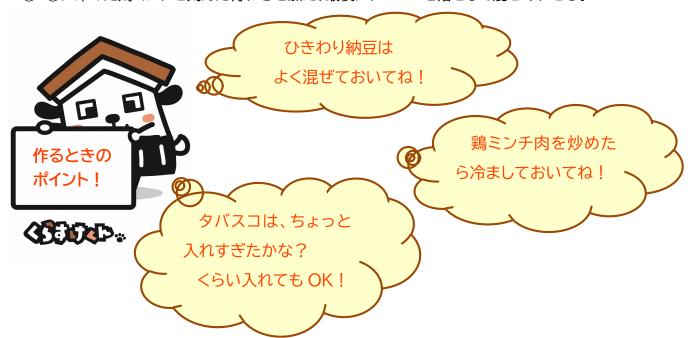
ごま油 …1.5g(小さじ 1/2 弱)

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。



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!