

スタミナ納豆

材料（4人分）

鶏ミンチ	…120g
にんにく	…5g
しょうが	…5g
濃口醤油	…2.5g
酒	…4g
ごま油	…3g
ひきわり納豆	…100g
青葱	…20g
濃口醤油	…8g
三温糖	…2.5g
みりん	…6g
ごま油	…1.5g
タバスコ	…少々



作り方

- ① みじん切りにしたにんにくとしょうがを、ごま油で炒める。
- 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 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葱を加え、最後にタバスコを落として混ぜあわせる。

※常備菜として、鶏そぼろを作り置きしておくと、忙しい朝の一品として活躍します！

