

## 今月のライス★シェアメニュー

MAMEさん投稿

スタミナ納豆



### ★作り方★

- ①熱したフライパンにサラダ油・ニンニク・ショウガを入れ軽く炒めたら、挽き肉を入れ火が通るまで炒める。
- ②火が通ったら酒・みりん・めんつゆ・砂糖を入れ、汁気がなくなるまで炒める。
- ③器に取って荒熱が取れたら、納豆と納豆のタレも一緒にいれて混ぜ合わせて完成。

### ～アレンジ～

卵、ご飯、スタミナ納豆と一緒に炒めると納豆チャーハンにもなります。

※チャーハンにする場合は、塩こしょうで味を調整してください。

### ★材料★

- |            |      |
|------------|------|
| ・鶏ムネ挽き肉    | 150g |
| ・めんつゆ      | 大1   |
| ・すりおろしニンニク | 大1   |
| ・すりおろしショウガ | 大1   |
| ・酒         | 大1   |
| ・みりん       | 大1   |
| ・砂糖        | 少々   |
| ・サラダ油      | 大1   |
| ・ネギ        | 適量   |
| ・納豆2パック    |      |