

## 簡単炒め納豆丼

【材料 1人分】

ごはん（雑穀ごはんや玄米ごはんも可）

	茶碗 1杯
納豆	1/2 パック
長ネギ	1/4 本
マイタケ	1/2 パック
豚挽き肉	50g
しょうが	1/2 かけ
納豆のたれ	1/2 パック
ごま油	小さじ1
しょうゆ	少々

【作り方】

- ①長ネギは、包丁またはキッチンばさみで輪切りにし、マイタケは一口大に手でほぐす。しょうがはみじん切りにする。
- ②フライパンにごま油を入れ、温まったら、しょうがを炒め、香りが立ったらひき肉を入れて、色が変わるまで炒める。
- ③長ネギとマイタケを入れて、更に炒め、しんなりしたら、納豆と納豆のたれを加え炒める。味見をして、お好みでしょうゆを追加する。
- ④お皿や丼に盛りつけたごはんの上に、③をのせる。

💰 1人分のおおよその値段 200円

★子育て世代におすすめ

【オススメコメント】

キムチをのせるとビールにぴったり。  
レンチンした冷凍うどんにのせてもよいです。

