

納豆パスタ

〈材料〉	大人2名子ども1名分
スパゲッティ	175g
ひきわり納豆	35g (約1パック)
鶏ひき肉	8g
長ねぎ	5g
生姜	2g
醤油	3.5g
みりん	0.7g
砂糖	0.6g
きざみのり	0.2g
オリーブ油	適量
かつお昆布だし	適量

〈作り方〉

- ①フライパンにだし汁を入れて煮立たせる。
- ②鶏ひき肉を入れ固まらないように箸で混ぜる。
- ③長ねぎ生姜を加えて更に煮る。
- ④醤油、みりん、砂糖を加える。
- ⑤茹でたスパゲッティにオリーブオイルをまぶし、④と納豆を混ぜる。
- ⑥皿に盛り付け、きざみのりを散らす。

※鶏ひき肉は、豚ひき肉でも美味しく出来ます。

※納豆は、植物性の良質のたんぱく質を取る事ができて鉄分、カルシウムも豊富です。

成長期に欠かせない栄養を取る事ができます。

是非献立に取り入れてみて下さい。

子どもたちに大人気のメニューです！

