

納豆味噌

	材料(2人分)			
	ひきわり納豆	60g		
	豚ひき肉	60g		
	油	小さじ 1		
	酒	小さじ 1/2		
	【合わせみそ】			
	赤味噌	14g		
	さとう	大さじ 1		
	みりん	小さじ 1		
	きゅうり	60g		
	手巻きのり	4 枚		
1人分の栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
	186kcal	12.5g	9.7g	0.8g



作り方

1. 油で豚肉を炒め、酒をふり、火が通ったら納豆を加え合わせみそで味付けする。
2. きゅうりは斜めせん切りにする。



コメント

- ・ 納豆は、たんぱく質、ビタミンB群、鉄分の供給源です。