

保育園給食レシピ

恵庭市子ども未来部子育て支援課

★炒め納豆★

材 料（こども5人分）

納豆	100g(2パック)
豚ひき肉	30g
玉葱	50g(1/4個)
人参	15g(1/5本)
油	適量
三温糖	5g(大さじ1/2)
醤油	10g(大さじ1/2)

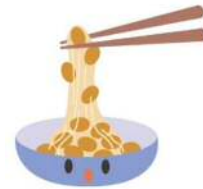
保育園人気
メニュー！



※野菜は廃棄分を除いた量。

下準備

- ・人参はみじん切り、玉葱は粗みじん切りにする。



作り方

- ①鍋に油を熱し、人参、豚ひき肉、玉葱を順に炒める。
- ②火が通ったら、三温糖、醤油で調味する。
- ③火を止めて、納豆を加え、混ぜ合わせる。

納豆が苦手な子も喜んで食べる人気メニューです。
家庭ではにらやピーマン、葉ねぎなどを加えてプラス野菜で作ってもおいしいです。

