

納豆肉みそ

お手軽度 ☺☺☺

エネルギー 241 キロカロリー
塩 分 2.2 グラム

材料 (1人分)

豚ひき肉	50g
納豆	50g (1パック)
しょうゆ	大さじ1/2
みそ	大さじ1/2
砂糖	大さじ1/2
ごま油	適量
レタス	1枚



作り方

①フライパンにごま油を熱し、豚ひき肉、納豆を炒める。



②しょうゆ、みそ、砂糖を加えてポロポロになるまで炒める。

③レタスに包んで食べる。

ごはんにかけて
食べてもおいしい
ですよ！