



切干納豆ごはん

定番の納豆ごはんに一工夫。切干大根を入れたアレンジメニューです。
いつもの納豆にシャキシャキの切干大根の食感が楽しい一品です。
野菜が苦手なお子様もおかわりして食べてくれました♪
納豆に切干大根の食物繊維が加わって腸内環境にもとっても良い組み合わせです。
ぜひ一度お試しください。



材料 4人分(子供8人分)

ごはん	560g	しょうゆ	4g
切干大根	16g	みりん	4g
納豆	100g(2パック)	酒	4g
塩昆布	4g			

作り方

1. 切り干し大根を水で15分ほど戻す。
2. 切り干し大根の水分を絞って食べやすい長さに切る。塩昆布も食べやすい大きさに切る。
3. フライパンに切り干し大根と調味料をすべて入れて弱火で炒める。
4. 調味料の汁気がなくなったらボウルで納豆と混ぜ合わせる。
5. ご飯に④を加えて混ぜる。

