



## 親子部門

メニュー名 <b>納豆そぼろどん</b>	ふりがな 氏名 おおたわ ひこ ・ さとみ <b>大多和 日子 ・ 智美</b>
-------------------------	---

使用した地元産食材名

ピーマン、にんじん、たまねぎ、米

### 使用食材

材料名	分量(2人分)
納豆(タレ付き)	1/2パック
ピーマン	1/2個
にんじん	1/4本
たまねぎ	1/8個
卵	1 個
ごはん	茶わん2杯分
のり	少々
白ごま	小さじ1
じゃこ	大さじ1
しょうゆ	少々



### 作り方

- ① 野菜はすべて粗みじん切りにする
- ② フライパンにごま油小さじ1をいれて熱し、野菜を炒め、しんなりしたらじゃこ、納豆も加える。
- ③ 納豆に付いてるタレ、しょうゆ少々で味をつけ、卵を溶いてまぜる。
- ④ ご飯の上へのせ、白ごま、もみのりをちらしてできあがり。

### 料理の工夫、アピールポイント

この一皿で、野菜もタンパク質もカルシウムも入っているので栄養たっぷり。  
忙しい朝でも手早くできておいしく朝ごはんが食べられます。

