


納豆味噌

材料（4人分）	作り方
納豆 80g	①青ねぎは、5mmの小口切りにする。 ②フライパンを熱し、豚肉を酒で炒める。 ③②に調味料、納豆を入れて、さらに炒める。 ④青ねぎを入れる。
豚肉 60g	
葉ねぎ 2本	
赤味噌 大さじ1	
砂糖 小さじ2	
酒 小さじ1	
みりん 小さじ1	
	

岩国市立東小学校

～ひとくちMemo～

給食で人気の納豆料理です。
甘辛い味付けで、ごはんがすすみます。
多めに作って冷蔵庫に保存すると、常備菜になります。（2日以内に食べきってください。）

【1人分の栄養価】

エネルギー	91kcal
たんぱく質	6.9g
脂質	4.5g
カルシウム	32mg
食物繊維	1.7g
食塩相当量	0.7g