



幼児食レシピ

納豆とひき肉のそぼろ

令和2年

【材料】(子ども10人分)

納豆	3~4パック
牛ひき肉	100g
にんじん	50g
玉ねぎ	100g
ねぎ	50g
すりおろししょうが	10g
ごま油	大さじ1
みりん	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
添付のたれ	
ごはん	適量

【作り方】

- ① にんじん、玉ねぎをみじん切りにする。
- ② ねぎを小口切りにする。
- ③ 牛ひき肉と①、しょうがをごま油で炒める。
- ④ みりん、しょうゆ、添付のたれを入れる。
- ⑤ 最後に納豆、ねぎを入れ、軽く炒める。



納豆には大豆の栄養がまるごと入っています。カルシウム、食物繊維、ビタミン類も豊富で成長期にぴったりの食材です。

※ごはんのおともに。

※納豆が苦手な子にも食べやすいです。

善通寺市 子ども課

