



変 納 豆



* 材 料 * (子ども) 4人分 *

納 豆	100g	人 参	30g
豚挽肉	50g	ね ぎ	30g
ハ ム	50g	醤油(濃口)	20g
キャベツ	60g	砂 糖	15g
きゅうり	50g		

* 作 り 方 *

- ① キャベツ、きゅうり、ねぎ、にんじんを
みじん切りにする。
- ② キャベツ、きゅうり、にんじんを茹でる。
- ③ フライパンでひき肉、ハム、ねぎを炒める。
砂糖、醤油で調味する。
- ④ ②と③を納豆と混ぜ合わせる。