

季節を楽しむ 飛島村産直レシピ°



納豆とねぎの
豚ひき肉炒め

エネルギー
111kcal

たんぱく質
8.9g

脂質
6.6g

炭水化物
6.1g

食塩相当量
0.7g

●材料（4人分）

納豆	2パック
豚ひき肉	100g
ねぎ(小口切り)	1本
納豆の付属のタレ(あれば)	
しょうゆ	大さじ1

●作り方

1. フライパンを熱し、豚ひき肉を炒める。火が通ったら、納豆、ねぎを加え炒め合わせる。
2. 納豆のタレ、しょうゆも加えて調味する。

とびしまショッカン

プチ

アイデア

アレンジレシピ

- ・きのこ類や人参などを加えても
- ・片栗粉を加えて揚げる、衣をつけて天ぷらにしても
- ・油揚げに詰めて焼いても

一口メモ

ねぎは「免疫力の向上」「疲労回復」「血液サラサラ」などの効果があります。
また、肉や魚などの臭み消しの効果もあります。



飛島村役場 開発部経済課 飛島村産直部会事務局
問合せ先 0567-97-3469(直通)