

納豆のねばねばパワーで元気いっぱい！

キッズマーボ

【材料】(おとな2人子ども2人分)

木綿豆腐	1丁	
豚ひき肉	100g	
ひきわり納豆	1パック	
にんじん	1/3本	
長ねぎ	1本	
グリーンピース(ゆで)	適量	
しょうが	1かけ	
油	大さじ1/2	
水	100~150cc	
みそ	大さじ1	
	砂糖	大さじ1/2
	しょうゆ	大さじ1/2
(水溶き片栗粉)		
片栗粉	大さじ1	
水	大さじ2	



【作り方】

- ① 豆腐は1.5cm角に切る。にんじん、長ねぎ、しょうがはみじん切りにする。
- ② 調味料を合わせておく。
- ③ 鍋に油を入れ、しょうが、豚ひき肉を炒める。豚ひき肉に火が通ったら、にんじん・長ねぎを加えてさらに炒め、ひたひた位の水を入れて、野菜がやわらかくなるまで煮る。
- ④ 納豆と豆腐を加え、火が通ったら②を入れて煮る。
- ⑤ 水溶き片栗粉でとろみをつけ、グリーンピースを加えて火を止める。

★ 納豆は蒸した大豆に納豆菌を加えて発酵させた食品です。発酵することで消化が良くなる上に、大豆の栄養もそのまま吸収できます。また、腸内環境を整え、抗菌作用があります。