

♪納豆肉味噌のサニーレタス包み♪

<材料の目安>

- ・豚ひき肉 200g
- ・ねぎ 1/2本
- ・にんにく 1片
- ・納豆 1~2パック (お好みで)
- ・豆板醤・みりん・味噌・しょう油 適宜



1. ねぎとにんにくはみじん切りにして、中華なべで炒める。豆板醤を適宜加え、全体に軽く火が通ったら、ひき肉も加えてよく炒める。
2. 納豆を包丁で細かくたたいて加え、ざっくり混ぜたらみりん・味噌・しょう油を適宜加える。味をみながらそれぞれのお好みで。
3. 洗ってしっかり水気を切っておいたサニーレタスと一緒に盛り合わせて、各自サニーレタスに肉味噌を包みながら食べる。

☆辛いのが好きな人も苦手な人もいるので、それぞれのご家庭にあわせて味付けしましょう。辛味をつけないで、辛いのが好きな方だけ、食べるときに豆板醤とかコチュジャンと一緒に巻くのも一案ですよ♪