

# 11月の人気レシピ

## スタミナ納豆ごはん

### ☆材料（1人分）

ごはん	茶碗1杯	しょうが	適量
ひきわり納豆	15g	にんにく	適量
玉ねぎ	10g	しょうゆ	1cc
人参	5g	砂糖	0.3g
鶏ミンチ	10g	酒	0.5cc
ごま油	1cc	小ねぎ	2g



### ☆作り方

- ① 玉ねぎ、にんじんはみじん切りに、小ねぎは小口切りに、しょうが、にんにくはすりおろしておく。
- ② フライパンを熱し、ごま油を入れて、しょうが、にんにくを入れる。鶏ミンチ、玉ねぎ、人参を炒めて、しょうゆ、砂糖、酒を入れて味をつける。
- ③ 粗熱が取れたらひきわり納豆も入れて混ぜてごはんのにのせる。

## さつまいもの塩カラメル

### ☆材料（1人分）

さつまいも	40g
バター	2g
砂糖	2g
塩	少々



### ☆作り方

- ① さつまいもは乱切りにし、水にさらしておく。
- ② ①のさつまいもをゆでるか、電子レンジで加熱し、やわらかくしておく。
- ③ フライパンにバターを入れて、溶けたら砂糖と塩を入れて混ぜる。
- ④ ③に②を入れてよく混ぜる。