

学校給食のおすすめ献立

# スタミナ納豆

<材料（4人分）>

ひきわり納豆	40g
鶏むねひき肉	30g
*長ねぎ	みじん切りで少々
*酒	小さじ1
*しょうゆ	小さじ1弱
*三温糖	小さじ1/2
*にんにく（おろし）	少々
*しょうが（おろし）	少々
*一味唐辛子	少々
*ごま油	炒め用
ホウレンソウ	60g
オクラ	35g
ニンジン	いろいろで
しょうゆ	小さじ1弱
かつおぶし	少々
白いりごま	適量



<学校給食のメニュー 616 kcal>

- ・ごはん
- ・スタミナ納豆
- ・さけの塩焼き
- ・牛乳
- ・チーズ
- ・豆腐となめこの味噌汁

<作り方>

- ① 鶏ひき肉は\*の調味料でそぼろを作る。
- ② ホウレンソウはゆでて2センチ幅、オクラはゆでて小口切りにする。
- ③ ①②と、ひきわり納豆を混ぜて、しょうゆで味付け。かつおぶしとごまを混ぜます。

♥鳥取県の給食の人気献立「スタミナ納豆」をアレンジしたものです。  
本場鳥取のスタミナ納豆は、納豆とひき肉とねぎをフライパンで炒めて、  
そぼろ状にしたものだそうです。

