

♡ 作ってみませんか? ♡

食べたら元気が出る いくらでも食べ続けられる味

スタミナ納豆

<材料> 4人分

ごま油	6ml (小さじ1強)
豆板醤	少々 (1.5g)
生姜	ひとかけ (1.6g)
にんにく	ひとかけ (1.6g)
鶏ひき肉	200g
酒	7g (小さじ1強)
三温糖	10g (大さじ1強)
みりん	6g (小さじ1強)
しょうゆ	12g (小さじ2)
ひき割り納豆	80g (2パック程度)
万能ねぎ	20g (5本程度)
ラー油	少々 (1.6g)

<作り方>

- ① 弱火にした鍋にごま油を入れ豆板醤を入れて香りを出し、そこにみじん切りにした生姜とにんにくを加え炒めます。
- ② 鶏ひき肉を加えて酒をふりながら熱が通るまで炒めます。
- ③ ②に調味料を加え炒め、ひきわり納豆を加えたら味がよくなり、よきように炒め、小口切りにした万能ねぎとラー油を加えて仕上げます。

鳥取県の県民食で「鳥取県では月一度は給食に出ている」ということです。「生姜やんにくや鶏挽肉を使って納豆のくさみをなくし、苦手な人でも食べられるように工夫している献立」なのだそうで、本当はもっと辛くて味も濃いそうです。納豆と聞いただけで食べられなかった生徒も少数いたようですが、大好評でした。「納豆臭くなくておいしかった。」「苦手だけど食べられたよ。」「あつという間になくなって足りませんでした。今度は増やしてください!」「また出してください!」などという声が多く聞かれました。これに卵を入れて食べるとおいしい!という声もありました。96%の人が「残さず食べた」と答えていて、残りもほとんどありませんでした。ぜひ常備菜のひとつに!



<栄養価> 1人あたり

エネルギー	155kcal
たんぱく質	12.5g
脂肪分	9.9g
カルシウム	18mg
鉄分	0.9mg
食物繊維	1.4g
マグネシウム	31mg
亜鉛	0.9mg
塩分	0.6g
糖分	1.4g