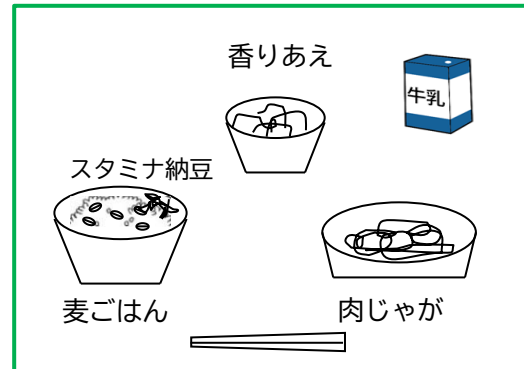


10月の給食献立より

- 麦ごはん
- 牛乳
- 肉じゃが
- 香りあえ
- スタミナ納豆



スタミナ納豆（4人分）

材 料		分 量
鶏ひき肉		100g
ひきわり納豆		40g
細ねぎ		15g（1本）
にんにく		5g（1かけ）
しょうが		5g（1かけ）
酒		小さじ1
ごま油		小さじ1
調味料	しょうゆ	小さじ1.5
	みりん	小さじ1
	三温糖	小さじ1/3



（作り方）

- ① にんにく、しょうがはみじん切り、ねぎは小口切りにする。
- ② フライパンにごま油を熱し、にんにく、しょうがを香りが出るまで炒め、ひき肉も加えて炒める。
- ③ ひき肉に火が通ったら酒を加え、納豆を加えて炒める。
- ④ 調味料で味をととのえ、ねぎを加えて仕上げる。

※学校給食ではドライひきわり納豆を使用していますが、ひきわり納豆でもおいしく作れます。

「スタミナ納豆」

スタミナ納豆は、子どもたちに栄養豊富な納豆を食べてもらおうと、鳥取県倉吉市の学校給食から生まれた、栄養満点のごはんのおともです。納豆が苦手な子どもでも食べられるよう30年ほど前に考案され、今では鳥取県の学校給食で人気の定番メニューとなっています。

ごはんのにのせたり、豆腐のにのせたり、生のピーマンのにのせるほか、オムレツの具にするのもおすすめです。

