

＜副菜＞ スタミナ納豆



鳥取県の学校給食で定番のメニュー。井野小でも大人気♪

ひき肉やねぎが入り、ごはんにかければ栄養たっぷりのどんぶりとなります！

＜材料4～6人分＞

- ひきわり納豆 2パック
- 鶏ひき肉 90g
- にんにく(チューブでも) 少々
- しょうが(チューブでも) 少々
- ごま油 小さじ2
- 味噌 小さじ2
- しょうゆ 小さじ1(様子を見て)
- みりん 小さじ2
- 酒 小さじ2
- ねぎ お好みで

＜作り方＞

- ① ねぎはみじん切りにする。
- ② 小鍋にごま油を熱し、にんにく・しょうがを入れて香りが出てきたら、ひき肉を入れて炒める。
- ③ 肉に十分火が通ったら、調味料を加え、ひと煮立ちさせる。
- ④ 納豆をよく混ぜ粘りを出す。
- ⑤ ③に④を混ぜ合わせ、みじん切りのねぎも加える。
- ⑥ 味を見て、足りなければしょうゆで味を調整する。

※ねぎは、青ネギの小口切りや、にら（ひき肉を炒めた後にさっと加熱する）でもおいしくできます。